जीने की तड़प

thread

सहभागी प्रशिक्षकों की पुस्तिका

जीने की तड़प

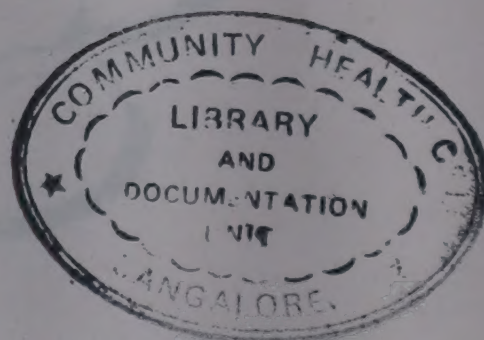
सहभागी प्रशिक्षकों की पुस्तिका

Control of diarrhoeal diseases & water [illegible] nitation

Published by : *Anubhuti Publications Trust,*
Plot No.-1191, Jagamara,
Khandagiri (P.O.), Bhubaneswar-751030.

Written by : *Trainers of THREAD.*

First Edition : *1995*

Cover design & Art : *Hira*
Typography : *Rudra*

This book is available at -

THREAD, Siddharth Village, Post Box No.-9, Jatni-752050, Khurda (Dist), Orissa, INDIA. Phone : 0674 - 490516, Fax : 06755 - 20439.

Anubhuti Publications Trust, Plot No.-1191, Jagamara, Khandagiri (P.O.), Bhubaneswar-751030. Phone : 0674 - 470934.

समर्पित

उन बच्चों के प्रति जो दूषित जल
जनित दस्त रोग से मृत्यु के शिकार हो रहे हैं एवं
जो उन्हें बचाने में प्रयासरत् हैं ।

FOREWORD

Diarrhoeal diseases which are mainly caused by impure water and impure food, are one of the major killers of our children, especially, infants below 3 years. Many people think, impure water is the sole culprit. But it is important to bear in mind that impure food is equally responsible for these diseases. So, when a mother is asked to give supplementary food to her baby, after 6 months, it is necessary to help her understand that she must keep both water and food pure.

Poverty, congested living and illiteracy also have contributed to the excessively high diarrhoeal diseases death rate in our country. Many of our villages are still without pure drinking water. In such a situation, a solution to the problem of diarrhoeal diseases calls for measures to help small communties/groups to become aware of their causes, and of importance of their own active involvement in the efforts at removing these causes.

To achieve the above objective, appropriate training of grass-root level functionaries is a must. It was in this context the invitation of UNICEF (Bihar) to design and conduct special training programme which came to be known as "CDD-WATSAN" was accepted by THREAD as a privilege and challenging opportunity. It's participatory methodology, innovative teaching aids, games, simulation exercises, role play etc. seem to have created and sustained the interest and enthusiasm of the trainees in grasping the "how" of communication, motivation, participation with commitment - all of great significance to the effectiveness of the efforts in this respect.

It is heartening that the recent evaluation counducted by UNICEF in the areas where the trained personnel work shows that death from diarrhoeal diseases have come down.

This hand book can be of great help of all those who are interested in this all -- important task of preventing diarrhoeal diseases in our country.

Date : 18-01-95

Dr. Uma
Bangalore.

आपने स्वरूप दिया

"इस वर्ष हमारे रांची जिला के बद्री नामक ग्राम में दस्तरोग के कारण एक भी बच्चे की मृत्यु नही हुई है, जबकि विगत् वर्ष १९९२ में ग्यारह बच्चों को दूषित जल जनित बीमारी दस्तरोग माँ की गोद से छीन लिया था ।"

*इसी उक्ति से हमें आज इस पुस्तिका को लिखने में प्रेरणा मिली है । जब हमें और **श्रीमति ज्योति** को सी.डी.डी. वाटसन प्रशिक्षण के संचालन हेतु निमंत्रण किया गया तब हम दोनों कुछ अनुभावात्मक खेल, पूर्वगठित अभ्यास एवं अन्य कई खेल के साथ गये जिसमें प्रशिक्षणार्थियों की पूर्ण सहभागिता रही थी ।*

*इस प्रशिक्षण के दौरान **श्री बी.बी. सामन्ता**, स्वच्छता समन्वयक यूनिसेफ, नयी दिल्ली के विशेष सहयोग से सभी खेल सी.डी.डी. वाट्सन प्रशिक्षण के उद्देश्यों पर मुख्य रूप से आधारित हो सकी ।*

*जब हम **डा. उमा** को इस पुस्तिका की प्रस्तावना लिखने का अनुरोध किए तब हमारा ह्रदय गर्व से भर उठा, जिनके लगातार सहयोग एवं प्रेरणा से हम तथाकथित डांक्टरी विद्या को सहज एवं सरल शब्दों से जन साधारणों के पास पहुंचा सके । इसके फलस्वरूप किताबी विद्या वास्तविक जीवन में प्रभावशाली ढंग से कार्यान्वित हो सका ।*

*शरीर में जलहीनता के लक्षण जैसे कठिन विषय को लोगों तक सरल ढंग से पहुंचाने में **डा. डेविड वर्नर** की प्रस्तुति काफी महत्वपूर्ण रही है ।*

*समयानुसार प्रशिक्षण के दौरान या अनोपचारिक बातचीत के दौरान प्रशिक्षण के उपकरणों को और उन्नत एवं संशोधन करने में **श्री एस.आर. मंदीरत्ता**, परियोजना अधिकारी (स्वच्छता), यूनिसेफ बिहार का सहयोग सराहनीय है ।*

*इस पुस्तिका में वर्णित सभी खेलों एवं अभ्यासों को हिंदी में सरल ढंग से अनुवाद करने में **संजय चौहान** का अथक प्रयास रहा है । उनके परिश्रम से ही आज यह पुस्तिका का प्रकाशन हो सका है । इनके प्रति हम आभारी है ।*

*इस पुस्तिका को लिखने में हमारे थ्रेड के अन्य प्रशिक्षकों - **श्रीमति ज्योति, मिस निलिमा, श्री प्रद्युत, श्री राधा, श्री राम कृष्णा, श्री हिरेन एवं श्री देवजीत** द्वारा अभूतपूर्ण सहयोग मिला है ।*

***श्रीमति ज्योति** का संपूर्ण सी.डी.डी. वाट्सन प्रशिक्षण विशिष्ठ रूप से आगे बढाने में योगदान रहा है ।*

इस पुस्तिका को और अधिक प्रभावशाली बनाने में प्रशिक्षण प्राप्त प्रशिक्षणार्थियों का सुझाव काफी हद तक मनोहारी रहा है ।

*हमारे अन्य सहयोगी **श्री हीरा एवं श्री रुद्रा नारायण** द्वारा भी इस पुस्तिका के चित्रांकण एवं टंकण में मदद मिली है ।*

अन्त मे मैं उन सभी लोगों को धन्यवाद ज्ञापन करता हूँ जो इस पुस्तिका को लिखने में प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से मदद किये ।

हम लोगों को इस पुस्तिका के लिखने में अपार हर्ष एवं विश्वास है कि आदर भाव के साथ काफी लोगों के पास पहुंच सकेगा एवं जनहित में लाभकारी होगा, जो शिशुओं के दूषित जल जनित रोग से मृत्यु दर में कमी एवं उनके स्वास्थ्य में बढोतरी लाएगा ।

धन्यवाद ।

जी. जॉन
वास्ते थ्रेड

दिनांक - १८-०१-१९९५

About thread

The team in THREAD (Team for Human Resource Education and Action for Development), represents an ideal of a group of like-minded persons, including, of course, trainers committed to the promotion of human resource education and action for development. When it was established, Siddharth Village the campus provided the right setting and inspiration for this ideal. The experience led to the fashioning of modules that emphasize the individual's self-understanding and growth, in the context of and through interaction with the group, all this viewed as a prelude to understand the community, and its development.

Instead of conventional lectures, exhortation, or sermonizing, a judicious mix of wide ranging simulation games, structured and unstructured exercise, role play, small group discussion, plunge experience, is employed to realise these complex and difficult objectives. A variety of problems, situations, experiences are 'created' or identified as they occur, and then utilized for analysis and reflection. Care is taken to make sure that they are as close to reality as possible so that the processes, forces, choices of solutions, and complexities observed and analyzed would be similar to those that can be expected in communities where development work is undertaken. The approach adopted by THREAD in this respect is thus unusual and involves "action- reflection" and "experiential learning".

विषय वस्तु

सम्पर्क स्थापन और सी.डी.डी. वाट्सन के उद्देश्य

उद्देश्य -

- एक-दूसरे को जानने व समझने का मौका पैदा करना ।
- एक खुशहाल नि:संकोच वातावरण पैदा करना, जिससे कि प्रशिक्षणार्थी अपना विचार व्यक्त कर सकें ।
- राज्य, जिला में दस्त रोग की वर्तमान व्याप्त समस्याओं को आलोकित करना ।
- सी.डी.डी. वाट्सन प्रशिक्षण के उद्देश्य का स्पष्टीकरण एवं प्रशिक्षण के लिए माहौल बनाना ।

माध्यम - खेल (जोड़ी खेल)

आवश्यक सामग्री -

कार्ड जिसके एक तरफ वर्त्तमान दस्त रोग से सम्बन्धित सामाजिक समस्याओं पर आधारित चित्र एवं दूसरे तरफ सी.डी.डी. वाट्सन रणनीति का उद्देश्य लिखा हुआ रहता है ।

इस प्रकार के कुल दस कार्ड का सेट लिया जाता है और प्रत्येक पूर्ण कार्ड दो भागों मे विभक्त रहता है।

प्रक्रिया -

- सभी विभक्त कार्डो को एक साथ मिलाकर प्रशिक्षणार्थियों के समक्ष रखा जाता है ।
- प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी को विभक्त अधूरे कार्ड को एक-एक कर उठाने को कहा जाता है
- अपने-अपने अधूरे कार्ड को लेकर सभी प्रशिक्षणार्थी उसे पूर्ण स्वरुप देने हेतु एक दूसरे सहयोगी प्रशिक्षणार्थी को ढूँढ़ने को कहा जाता है ।
- जोड़ी बनने के बाद हरेक जोड़ी को अलग-अलग स्थान पर बैठकर एक-दूसरे का व्यक्तिगत्, पारिवारिक और काम-काज के बारे मे विचार-विमर्श करने को कहा जाता है ।

- इसके लिए निर्धारित समय मात्र दस मिनट का रहता है ।
- निर्धारित समय के बाद प्रत्येक जोड़ी को एक-एक कर बड़े दल के समक्ष एक-दूसरे का विस्तृत परिचय देनेको एवं हाथ में लिए हुए कार्ड के बारे में अपना विचार व्यक्त करने को कहा जाता है ।

खेल के विश्लेषण हेतु कुछ प्रश्न -

- एक-दूसरे से परिचय होने के बाद आपका क्या अनुभव है ?
- पूरे दल के समझ अपना परिचय एवं विचार व्यक्त करने के बाद कैसा लगा और क्यों ?
- सी.डी.डी. वाट्सन रणनीति के सफलता हेतु जोड़ी खेल के द्वारा तैयार किया गया माहौल से क्या सम्पर्क है ?
- जोड़ी खेल, दस्त रोग से सम्बन्धित कौन-कौन सी समस्याओं की जानकारी देता है ?
- इस जोड़ी खेल के माध्यम से सी.डी.डी. वाट्सन रणनीति के कौन-कौन सी उद्देश्यों की जानकारी मिलती है ?

सीखने योग्य बिन्दु -

(१) वर्तमान समय में जिला, राज्य एवं देश में दस्त रोग होने की सम्बन्धित कारणों की जानकारी, यथा :

- शुद्ध पेयजल का अभाव ।
- गाँव में चापाकल अप्रर्याप्त मात्रा में होना ।
- लगे हुए चापाकल का समय-समय पर देखभाल एवं मरम्मत न होना ।
- स्वच्छता पूर्वक पेय जल का संग्रह और ठीक ढंग से व्यवहार में न लाना
- मल-मूत्र का सही स्थान पर सही ढंग से निपटारा न करना
- सही जानकारी का अभाव ।
- चिकित्सा की सुविधा का अभाव ।
- सचेतनता का अभाव

- दस्त रोग का महत्व न देना
- रोगी की हालत गंभीर होने पर देवी-देवताओं के प्रति झुकाव एवं शरण लेना
  - * वर्तमान मृत्युदर
    बिहार - 300 बच्चे प्रतिदिन

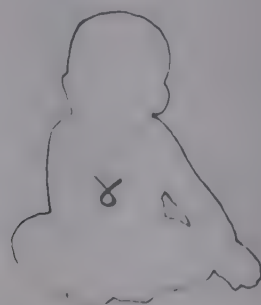
(२) उपरोक्त समस्याओं के समाधान हेतु सी.डी.डी. वाट्सन रणनीति का उद्देश्य

(क) साधनों की समुचित व्यवस्था

- हर घर के लिए प्रतिदिन ४० लिटर शुद्ध पेयजल की आपूर्ति ।
- प्रति १५० लोगों के बीच आधे किलो मीटर की दूरी पर या अन्दर कम से कम एक चापाकल की व्यवस्था ।
- हर गाँव में एक चापाकल की व्यवस्था एवं देखभाल हेतु एक प्रशिक्षण प्राप्त (पी.एच.ई.डी. विभाग द्वारा) चापाकल मिस्त्री (विशेषत: महिला) की व्यवस्था ।
- प्रत्येक टोला/गाँव में एक स्वास्थ्य सूचना कर्मी की व्यवस्था
  - अल्प खर्च में बेहतर स्वच्छता के उपाय के उपर ज्ञान, सलाह, सूचना एवं इसकी व्यवस्था हेतु सम्बन्धित विभागों से सम्पर्क स्थापित करना ।
  - अतिसार के उपचार हेतु सही व्यवस्था करना ।
- प्रत्येक गाँव और प्रखण्ड में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता से सम्बन्धित सामग्रियों की एक-एक दूकान खोलना ।
- प्रत्येक प्रखण्ड में कम से कम १० प्रशिक्षित राजमिस्त्री हों जो मकान बनने के समय स्वच्छता एवं रोशन दान सम्बन्धित बातों पर सही सुझाव दे सकें ।
- प्रत्येक टोला/गाँव में एक स्वास्थ्य कर्मी का होना, जिसके पास चौबीसो घंटे पुनर्जलीकरण का पैकेट (ओ.आर.एस.) उपलब्ध हो ।

- जिला के प्रत्येक प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, उपकेन्द्र, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, एवं चिकित्सालयों में ओ.आर.टी. केन्द्र का होना ।
- प्रत्येक चिकित्सालय, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, उप स्वास्थ्य केन्द्र, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, आंगनवाड़ी केन्द्र एवं विद्यालयों पर स्वच्छ पेयजल एवं शौचालय की सुविधा होना ।
- एक वर्ष से कम उम्र के बच्चों को खसरे का प्रतिरक्षण टीका लगाने का व्यापक स्तर पर व्यवस्था एवं साथ-साथ सभी प्रतिरक्षण टीके जो रोग प्रतिरक्षण कार्यक्रम के अन्तर्गत हैं ।
- जिला के हरेक चिकित्सालयों में एक "अतिसार चिकित्सा प्रशिक्षण " इकाई का होना ।

(ख) अतिसार के रोकथाम हेतु प्रोत्साहित करने लायक कुछ विशेष बातें -
निम्नलिखित बातें जो अतिसार के रोकथाम एवं हमें रोगाक्रान्त होने से बचाते हैं ।

- निर्धारित परिवारों के द्वारा ज्यादा से ज्यादा मात्रा में शुद्ध पेयजल का व्यवहार ।
- निजी एवं घरेलू स्वच्छता के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी का व्यवहार करने हेतु प्रोत्साहित करना ।
- उचित स्थान पर मल निकासी की व्यवस्था हेतु प्रोत्साहित करना, विशेषकर शिशु या बढते हुए बच्चे का मल हो ।
- खाना खाने के पहले, खिलाने के पहले , खाना पकाने के पहले, स्तनपान कराने के पहले, शिशु के मल फेंकने के बाद एवं मल त्यागने के बाद साबुन अथवा राख से हाथ धोना चाहिए ।
- चार से छः महीने तक शिशु को ज्यादा से ज्यादा स्तनपान कराने के लिए माताओं को प्रोत्साहित करना ।
- शिशुओं को अतिरिक्त आहार देने के अभ्यास को बढ़ावा देना विशेष कर जब वे स्तनपान कर रहे हों ।

- बीमार पड़ने कि अवधि के एक सप्ताह बाद तक छः मास से पाँच साल तक के बच्चों को अतिरिक्त आहार देने के लिए प्रोत्साहित करना ।
- शौचालय का व्यवहार करने हेतु आदत एवं सचेतन करना ।
- शुद्ध पेयजल एवं खाद्य पदार्थ को ढंक कर रखने एवं साफ-सुथरा ढंग से व्यवहार करने को प्रोत्साहित करना ।

(ग) अतिसार के उपचार सम्बन्धी कुछ विशेष बातें

निम्नलिखित बातें मृत्युदर एवं भविष्य में अत्यधिक रोगाक्रान्त होने की सम्भावना से रोकथाम करती है ।

- शून्य से पाँच बर्ष के बच्चों को अतिसार होने पर सही समय पर एवं सही परिमाण में जीवन रक्षक घोल (ओ.आर.एस.) की व्यवस्था ।
- साठ प्रतिशत दर तक जीवन रक्षक घोल (ओ.आर.एस.) का इस्तेमाल ।
- शून्य से पाँच वर्ष के अतिसार पीड़ित बच्चों को पर्याप्त एवं सही आहार देना ।
- अतिसार पीड़ित बच्चे के लक्षणों को देखते ही सही समय एवं सही स्थान पर चिकित्सा के लिए ले जाना ।

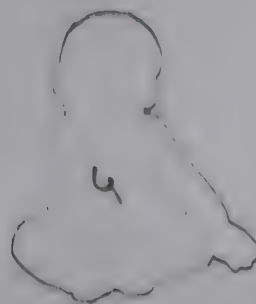
  इसके साथ ही -
  - माँ अथवा रोगी का ध्यान रखने वाले जो "निर्जलन" को पहचान सकें ।
  - माँ अथवा रोगी का ध्यान रखने बाले निर्जलन के खतरनाक लक्षणों को पहचान सकें जैसे बुखार, खून, उल्टी आदि ।
  - चिकित्सा हेतु सही जगह पर ले जाने का ज्ञान ।

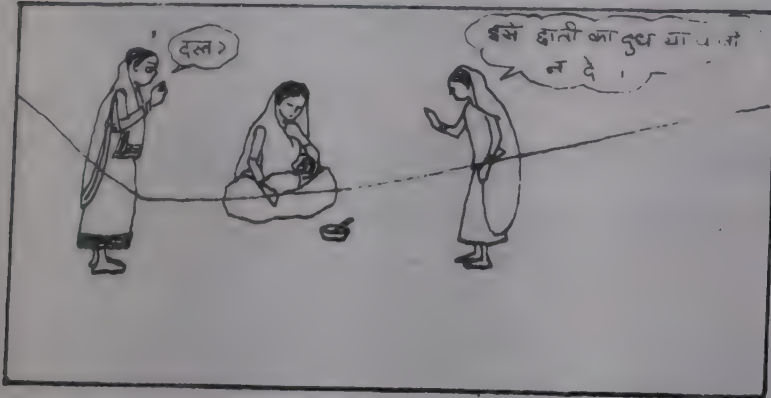
(घ) सी.ड़ी.ड़ी. वाट्सन रणनीति का लक्ष्य -

- दस्त रोग से प्रभावित पाँच वर्ष से कम उम्र के बच्चों के बीच से २००० ई. तक पीड़ित दर मे २५ प्रतिशत की कमी लाना ।
- विभिन्न कार्यक्रमों के द्वारा स्वच्छ पेयजल एवं सफाई के साधनों की व्यवस्था।

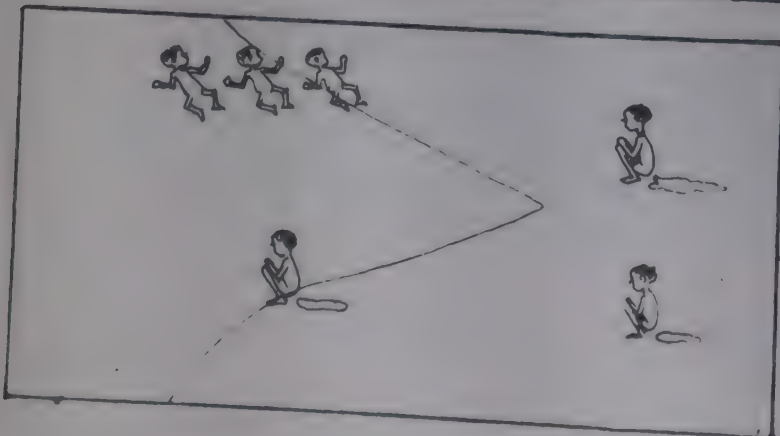
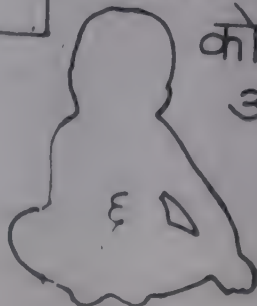
(३) सी.डी.डी. वाट्सन रणनीति की सफलता हेतु एक दूसरे विभागों से सम्पर्क स्थापित करना जरूरी है ।

(४) ध्यान पूर्वक सुनना, स्पष्ट ओर निर्दिष्ट रूप से बोलना, समस्याओं का विश्लेपण करना एवं समूह का नेतृत्व करने की दक्षता हासिल होती है ।

(५) एक-दूसरे से सीखने एवं समझने की मनोवृति में विकास होता है ।

जोड़ी खेल

बच्चे के निर्जलीकरण एवं मृत्यु से बचने के लिए ओ. आर. एस का व्यवहार के लिए प्रोत्साहन देना।

स्तन पान, घर में उपलब्ध तरल पदार्थ तथा अतिरिक्त पोषक आहार दें ।

हर घर में शुद्ध पेय जल की आपुर्ति करना ।

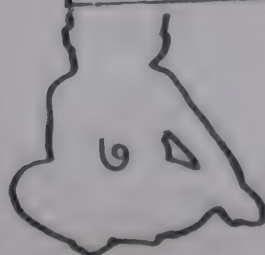
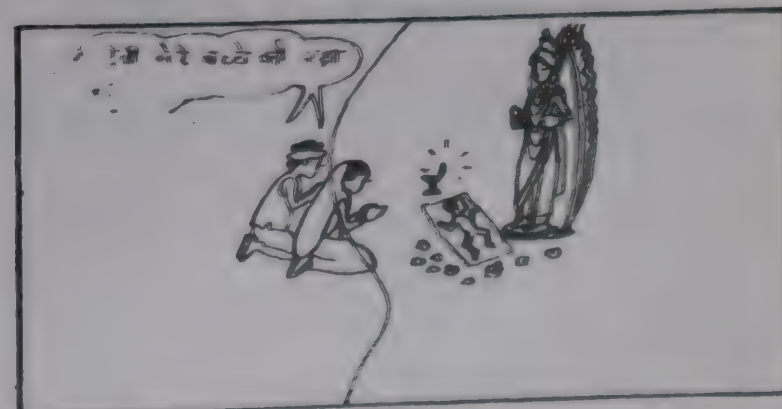
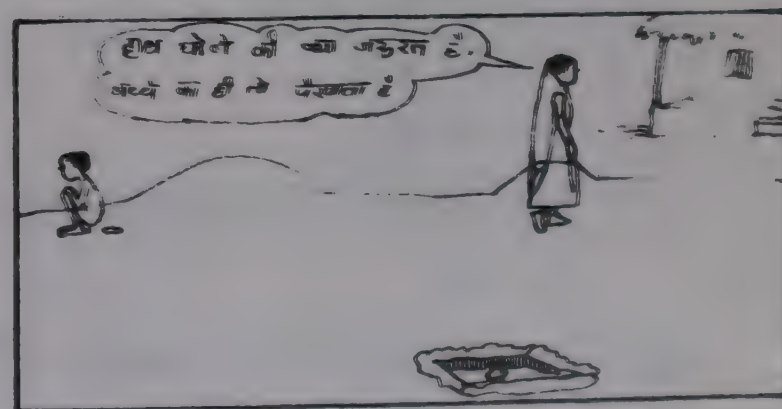
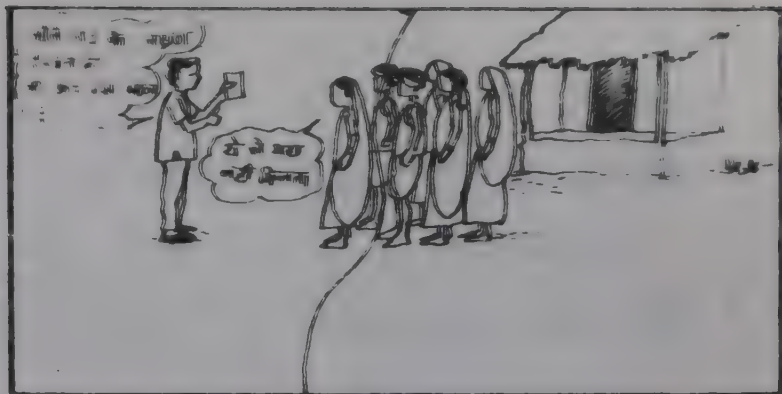
इस कार्यक्रम को गाँव के स्तर पर लागु करने हेतु ग्रामस्तरीय उत्पेरकों के एक दल का विकास करना ।

पी. एच. ई. डी, स्वास्थ्य विभाग, आई. सी. डी. एस., शिक्षा विभाग, स्वय सेवी संस्थाओं की ओर से आए हुए प्रशिक्षणार्थियों को, डायरिया रोकथाम; जल एवं सफाई स्वचछता (सी. डी. डी. वाटसन) को लागु करने के लिए उत्पेरित करना ।

• प्रति ग्राम/बस्ती में एक कार्यकर्ता का होना जिसके पास चौबीसो घंटे पुनर्जलीकरण के पैकेट ओ. आर. एस उपलब्ध हो ।

• गाँव के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में एक ओ आर एस कार्नर का होना ।

स्वच्छता पूर्वक पेयजल का संग्रह और व्यवहार के लिए प्रोत्साहित करना ।

हर गाँव मे एक हैंडपम्प (चापाकल) लगवाना एवं कम से कम एक हैण्डपम्प (चापाकल) मिस्त्री विशेषतः महिला को पी. एच. ई.डी. विभाग द्वारा प्रशिक्षण दिलवाना ।

खाने से पहले, शिशुओं को स्तन पान कराने या खिलाने के पहले, खाना पकाने के पहले एवं मल त्याग और शिशु का मल फेकने के बाद साबुन या राख से हाथ धोना ।

अतिसार पीड़ित बच्चे के लक्षणों को देखते ही सही समय एव सही स्थान पर चिकित्सा के लिए ले जाने हेतु प्रोत्साहित करना ।

कार्य के प्रति प्रतिबद्धता

उद्देश्य -

- सी.डी.डी. वाट्सन कार्यक्रम के सफलता हेतु सहभागियों को अपने प्रतिबद्धता के प्रति जागरुक होने में मदद करना ।
- कर्त्तव्य की अवहेलना करने से बुरे असर के प्रति सहभागियों को जागरुक करना ।

माध्यम - खेल (छड़ी खेल)

सामग्री -

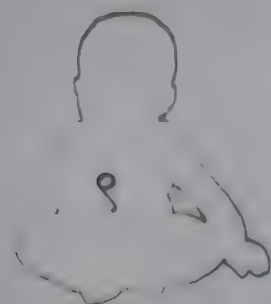
* सकारात्मक एवं नकारात्मक दो घटनाँए
* एक गुड़िया
* ढाई फीट लम्बा लगभग ४० छड़ियाँ ।
* सच्ची घटना पर आधारित पात्रों का नाम लिखा हुआ अलग-अलग कार्ड ।

प्रक्रिया -

- छः प्रतिभागियों को बड़े समूह के बीच गोलाई में बैठाया जाता है एवं प्रत्येक को अलग पहचान के लिए पीठ पर एक-एक कार्ड आलपीन से लटकाया जाता है, जो इस प्रकार होता है ।
  - आई. सी.डी.एस. सुपरवाईजर
  - आंगनवाड़ी सेविका
  - स्वास्थ्य कर्मी
  - गाँव के लोग
  - दूपित जल जनित रोग (दस्त रोग)
  - पेय जल
- अन्य छः प्रतिभागियों को समूह के बीच में बैठे प्रतिभागियों के पीछे बैठ जाने को कहा जाता है । ये छः प्रतिभागी भी उपरोक्त छः पद या परिचय लिए होते है ।

- सभी छड़ियाँ इनके पास रख दी जाती है , तथा कहा जाता है कि घटना क्रम मे जैसे-जैसे पात्र का नाम आएगा वैसे-वैसे पास में पड़ी छड़ी उठा लेगं और अपने आगे बैठे साथी के हाथ में छड़ी थमा देगें ।
  (सकारात्मक घटना पृष्ठ १९ में ।)
- बाकी प्रशिक्षणार्थी खेल के समापन तक निरीक्षक की भूमिका निभाते हैं ।
- सकारात्मक वास्तविक घटना प्रशिक्षक भावपूर्ण ढंग से पढते हैं ।
- जैसे-जैसे पात्रों का नाम घटना क्रम में आता है वैसे ही एक-एक छड़ी पात्रों के हाथ में दिया जाता है । इस प्रकार की प्रक्रिया से छड़ी द्वारा समूह के बीच मे एक मंच तैयार हो जाता है ।
- तदुपरान्त प्रशिक्षक द्वारा एक गुड़िया जो एक स्वस्थ बच्चा/बच्ची का प्रतीक होता है , उसे मंच पर बैठा देते हैं ।
- इसके बाद खेल में सहभागी पात्रों एवं निरीक्षकों का अनुभव बारी-बारी से पूछा जाता है , तथा वे इच्छानुसार अभूतपूर्ण भूमिका निभानेवाले पात्रों की प्रशंसा भी करते हैं ।
- इसके बाद खेल नकारात्मक दृष्टि से ली जाती है ।
- इसमें पूर्व की ही भाँति जब प्रशिक्षक नकारात्मक सच्ची घटना पढ़ते हैं , तव पीछे बैठे हुए पात्र अपने-अपने नाम आने पर एक-एक कर छड़ी आगे बैठे साथी के हाथ से ले लेते हैं ।
- इस प्रक्रिया के क्रम मे छड़ी से बना मंच धीरे-धीरे ध्वंस होता जाता है, और अन्त में मंच से गुड़िया गिर जाती है ।
- इसके बाद फिर सहभागी पात्रों एवं निरीक्षकों का अनुभव पूछा जाता है

खेल के विश्लेषण हेतु कुछ प्रश्न -

- मंच पर बैठी गुड़िया को देख कर आप सभी को कैसा अनुभव होता है ?

- गुड़िया को स्वस्थ रखने में किसकी देन है ?
- आप सभी गुड़िया को स्वस्थ रखने में क्यों मदद किए ?
- गुड़िया क्यों मर गई ?
- गुड़िया को मृत्यावस्था में देख कर आपको कैसा महसूस होता है ?
- इसके लिए कौन जिम्मेदार है ?
- सकारात्मक घटना के क्रम में गुड़िया स्वस्थ थी, जबकि नकारात्मक घटना के क्रम में मर गई, आखिर क्यों ?
- घटना के क्रम में हम सभी देखते हैं, कि बच्चा निर्जलन होता जा रहा है और अन्त में मर जाता है , क्या वर्त्तमान समाज में हम लोग इसकी परवाह करते हैं या लापरवाह ही रह जाते हैं ?
- आज दस्त रोग के प्रति हम कितना जागरुक है या इस भयानक दशा को भी समान्य रूप मानकर वेफिक्र रहते हैं ?

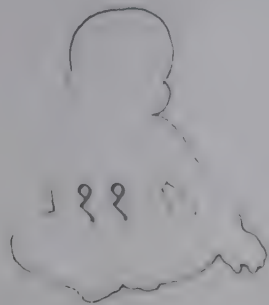
सीखने योग्य बिन्दु -

- अपने कार्य के प्रति व्यक्तिगत उतरदायित्व, कर्तव्यबोध एवं प्रतिबद्धता की जरुरत है ।
- दस्तरोग नियन्त्रण के लिए आई.सी.ड़ी.एस., पी.एच. ई.ड़ी. पी.एच.सी., शिक्षा विभाग, स्वास्थ्य विभाग एवं स्वयंसेवी संस्थाओं आदि के कार्यो की सफलता हेतु आपस में तालमेल की सख्त जरुरत है ।
- छड़ी खेल खेलने के बाद सभी प्रतिभागियों में दस्त रोग के प्रति जागृति आती है ।
- वर्तमान दस्त रोग से पीड़ित दर एबं मृत्यु दर की जानकारी प्राप्त होती है ।
  - आज बिहार में प्रतिदिन १००० बच्चे मर रहे हैं , जिसमे ३०० बच्चे सिर्फ दस्त रोग से मरते हैं ।
- जीवन, कर्तव्य आदि मूलबोध का अन्तःकरण होता है, जिससे कि कार्य के प्रति आत्मविश्वास की भावना में जागृति आती है।

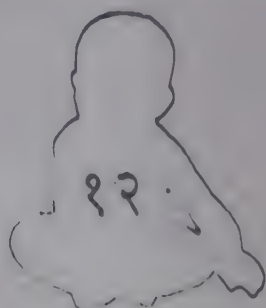
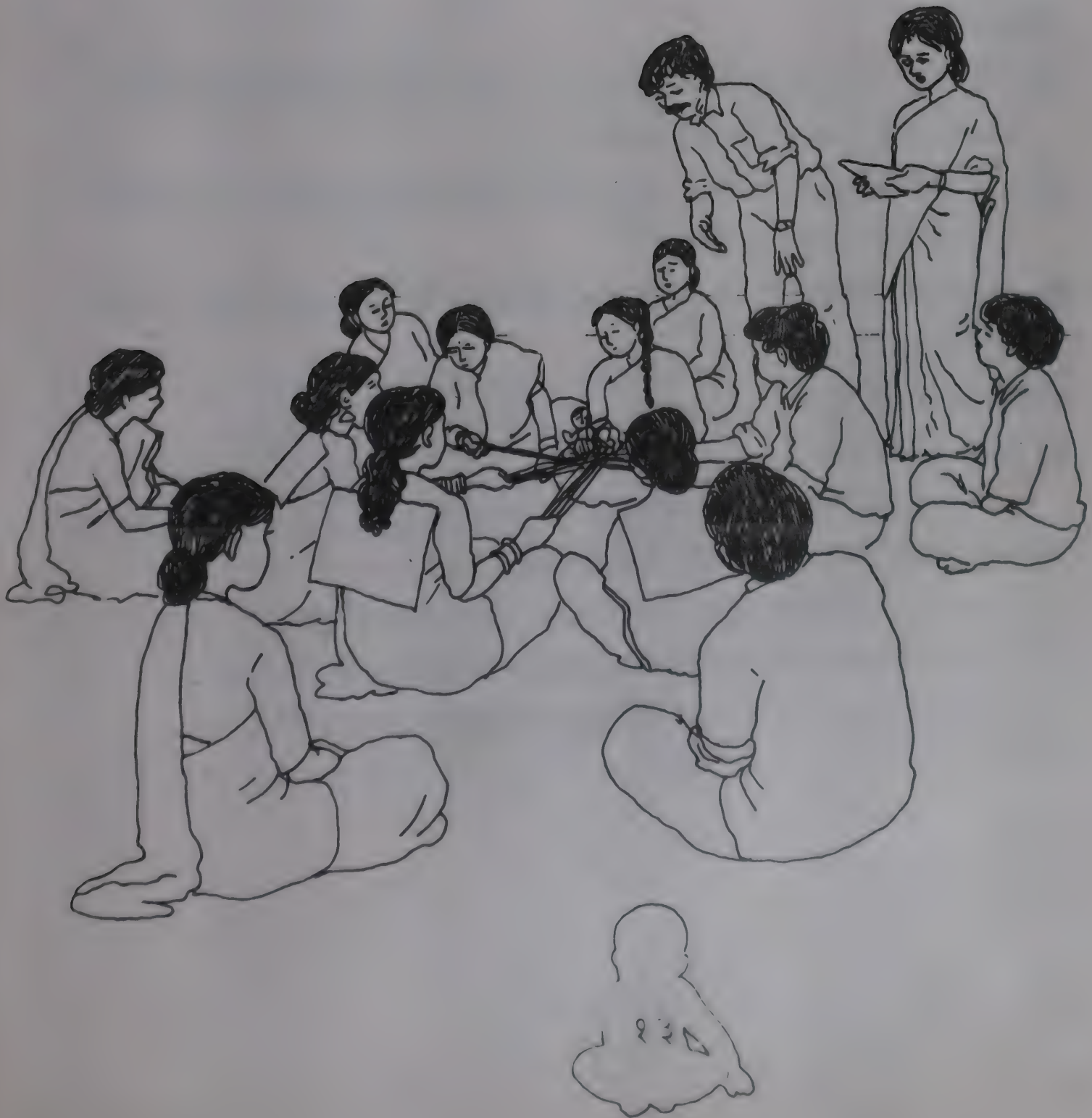
सकारात्मक घटना

सुनीता गुमला नामक गाँव की है । वह पिछले छः साल से **आई.सी.ड़ी.एस. सुपरवाइजर** के पद पर काम करती है । अपने काम में शीर्षतम उपलब्धियों को प्राप्त करने के कारण पुरस्कृत भी हुई है । उसकी सफलता का रहस्य था - अपने कार्य के प्रति गहरी निष्ठा, संकल्पबद्धता एवं लक्ष्य की प्राप्ति , जिसे वह काफी महत्व देती है । **आंगनवाड़ी सेविका, स्वास्थ्य कर्मी , गाँव के लोग एवं स्वच्छ पेय जल** से उसके बड़े अच्छे सम्बन्ध हैं तथा वह **दूषित जल जनित रोग** से घृणा करती है । **सुनीता स्वच्छ पेय जल** को ज्यादा महत्व देती है , क्योंकि वह महसूस करती है कि आंगनवाड़ी की ओर से मिलने वाला अतिरिक्त आहार बच्चों की सेहत ठीक न रख सकेगा , यदि वे दूषित जल व्यवहार करेंगे । **आंगनवाड़ी सेविका गाँव के लोगों** को **स्वच्छ पेय जल** के बारे सचेतन करती है । उसने **गाँव के लोगों** को यह भी समझाया है कि पानी के स्रोत दूषित होने पर दस्त (अतिसार) जैसे **दूषित जल जनित रोग** होने की सम्भावना बनी रहती है । उस **गाँव के लोगों** को ये बात याद है कि जब सात वर्ष पहले उनके कई बच्चों की मृत्यु **दूषित जल जनित रोग** से हुई थी । **आंगनवाड़ी सेविका** ने **लोगों को** यह भी कहा था कि बच्चे स्वच्छ पानी पिया करे अन्यथा वे बहुत जल्द ही **दूषित जल जनित रोग** से पीड़ित हो सकते हैं । **पीने का पानी** प्राप्त करने के लिए उस गाँव में नदी, तालाब, कुआँ तथा चापाकल आदि है ज़ो कि गांव से कुछ दूरी पर अवस्थित है । **सुनीता** और **आंगनवाड़ी सेविका** ने **गाँव के लोगों** को इस सम्बन्ध में शिक्षा दिया था कि वे तालाब या खुला कुआँ का पानी पीने पर **दस्त रोग** के शिकार हो सकते हैं । अतः **गाँव के लोग** चापाकल का पानी लाते हैं । वे यह भी जानते हैं कि अगर हमलोग जल के स्रोत के आस पास नहाएँगे, कपड़ा धोएंगे, पशुओं को नहलाएँगे या मल-मूत्र त्याग करेगें तो पानी दूपित हो जाएगा। अब **शुद्ध पेय जल** घर में लाया जाता है अतः वे यह भी ध्यान देते है कि पानी साफ बर्तन में ढंक कर रखा जाय ।

स्वास्थ्य कर्मी भी अपने उत्तरदायित्व को अच्छी तरह समझती है । नियम के अनुसार वह ठीक दिनों के अन्तराल पर पानी के स्रोत जहाँ कहीं भी है वहाँ दवाई डाला करती है क्योंकि उसने पाया है कि कुछ लोग अभी भी कुआँ का पानी पीने के काम में लाते हैं । **गांव के लोग** कुएं को घेर चुके हैं । वे कभी भी वहाँ स्नान या कपड़े धोने का कार्य नहीं करते हैं । वे बाल्टी को बिल्कुल साफ रखते हैं। **आंगनवाड़ी सेविका** के द्वारा **गांव की माताओं** को सिखाया गया है , कि **शुद्द पेय जल** के लिए पानी को उबाल कर पीना चाहिए । वे पानी के घड़े में कभी भी हाथ नहीं डुबाती है। **गांव के बच्चे** भी यह सीख चूकेहैं कि चापाकल से **शुद्ध पेय जल** पीने के पहले हाथ धो लेना चाहिए ।

गांव के स्त्री-पुरुष एवं बच्चे अब स्वस्थ रहते हैं क्योंकि वे सभी **शुद्ध पेयजल** के ऊपर बहुत ज्यादा ध्यान देते है तथा अपने आपको **दस्त रोग** (अतिसार) से बचाते हैं ।

नकारात्मक घटना

अनुसूया का घर मुनीगुड़ा में है । पिछले आठ वर्षों से वह **आई.सी.ड़ी.एस. सुपरवाईजर** के रुप में काम कर रही है । पहले उसे अपने काम करने के प्रति शांति मिलती थी, पर अब उसके व्यक्तिगत समस्याओं के कारण काम में बाधा पड़ती है । मुनीगुड़ा **गांव के लोगों** के उन्नति के लिए **आंगनवाड़ी सेविका** भी है। हर समय विरक्ति भाव रहने के कारण उसका सहयोग **आंगनवाड़ी सेविका , स्वास्थ्य कर्मी** तथा **गांव के लोगों के** साथ भी सम्पर्क मधुर न रहा । **अनुसूया** स्वयं महत्व देकर कोई भी काम कर न सकी । **गांवके बच्चों** को अतिरिक्त आहार देनेके लिए आंगनवाड़ी केन्द्र में खाद्य सामग्री वितरण किया जाता है । बच्चे वहां खाकर पास के एक तालाब का **दूषित पानी** पी लेते है। आंगनवाड़ी केन्द्र में उबाल कर पानी रखने की कोई व्यवस्था नहीं की गयी है । **गांव के आठ सौ लोगों** के लिए सिर्फ वही एक तालाब है जहाँ वे कपड़ा धोना, वर्तन माँजना , नहाना तथा पशुओं को नहलाना आदि कार्य करते हैं , फलस्वरुप उसका **पानी बहुत ही दूषित** हो चुका है । गर्मी के दिनों में तालाब के सूख जाने पर उस **गाँव के लोगों** की नजर कुएं की ओर पड़ती है । कुएँ को घेरा नहीं गया है फलस्वरुप बाहर से कादो-कीचड़ तथा अन्य गन्दगी वर्षा के पानी के साथ घुल मिलकर कुएं में गिरता है फिर भी लोग उसी **दूषित पानी** को पीने के लिए मजबूर है । गाँव में चापाकल है पर पानी के साथ लोहे की गंध आने के कारण उसे **दूषित पानी** समझते हैं। वे इस बात से अनभिज्ञ है, कि जिन रोगों से वे आक्रान्त है, वे वस्तुत: इसी **दूषित जल** के कारण है, जिसका वे उपयोग कर रहे हैं । अनभिज्ञता के कारण **गाँव के लोग** घर मे भी ठीक ढंग से **पेय जल** ढ़क कर नही रखते । बाहर से आकर बिना हाथ धोए घड़ा में हाथ डूबा देते हैं तथा गिलास भी वहीं जूठा छोड़ देते हैं । **गाँव के बड़े लोगों** को ऐसा करते देख **गांव के बच्चे** भी वैसे ही आदत पकड़ लेते हैं ।

अनुसूया के कार्य के प्रति अवहेलना देखकर **आंगनवाड़ी सेविका** भी अपने कर्तव्य के प्रति अवहेलना करती है । **आंगनवाड़ी सेविका, लोगों को दूषित पानी** पीने के कारण होने वाले रोग जैसे **दस्त रोग** के बारे में नही समझाती है । ठीक उसी तरह **स्वास्थ्य कर्मी** भी **शुद्ध पेय जल** पीने के बारे में बताने का कोई कदम नही उठाया । फलस्वरुप **दूषित पानी** पीने के कारण उस **गाँव के अधिकांश बच्चे दस्त रोग** से पीड़ित रहा करते हैं । **दस्त रोग** के कारण हरेक साल उस **गांव के बहुत सारे बच्चों** की अकाल मृत्यु होती है । **गाँव के** लोग प्रतिवर्ष रोग से पीड़ित होकर मरने वाले बच्चों के प्रति फूट-फूट कर रोने के सिवाय और कुछ नहीं कर पाते हैं ।

छड़ी खेल

दस्त रोग की अवधारणा

उद्देश्य - दस्त रोग की अवधारणा का स्पष्टीकरण

- दस्त रोग क्या है ?
- दस्त रोग क्या नही है ?
- विभिन्न प्रकार के दस्त रोग की जानकारी ।
- दस्त रोग खतरनाक क्यों है ?

माध्यम -चित्र कार्ड प्रदर्शन

आवश्यक सामग्री -

- चित्रित कार्ड (दस्त रोग पर आधारित)
- पट
- पट पीन

प्रक्रिया -

- प्रशिक्षक, प्रशिक्षणार्थियों से दस्त रोग के बारे में पूर्व अनुभव की जानकारी , सवाल जवाब के जरिये प्राप्त करते हैं ।
- प्रशिक्षक, प्रशिक्षणार्थियों के अनुभव को मद्दे नजर रखते हुए सभी कार्ड को एक-एक कर समझाते हैं ।
- तदुपरान्त प्रशिक्षणार्थी भी उसी कार्ड को समूह के बीच अपने स्तर से एक-एक कर समझाते हैं ।

सीखने योग्य बिन्दु -

❖ **दस्त रोग क्या है ?**

- पानी जैसा पतला पैखाना होना ।
- दिन में तीन बार से ज्यादा पैखाना होना ।
- एक बार ही ज्यादा मात्रा में पानी जैसा पतला पैखाना होना ।
- मल की गाढ़ेपन में परिवर्तन या अवस्था में बदलाव होना ।
- मल के साथ आँव या खून का आना , पेचिस कहलाता है ।

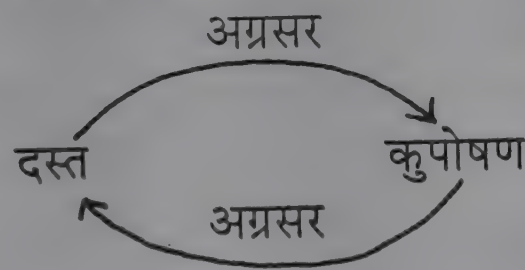
❖ **दस्त रोग क्या नही है ?**

- दिन में कई बार सामान्य मल का त्याग ।
- स्तनपान करने वाले शिशु द्वारा गाढ़े घोल जैसा मल त्याग ।
- स्तनपान कराते समय या तुरन्त बाद शिशु द्वारा मल त्याग ।
- जन्म लेने के तीसरे या चौथे दिन शिशु द्वारा हरे पीले रंग का मल त्याग ।

❖ **विभिन्न प्रकार के दस्त रोग की जानकारी ।**

- तीव्र (प्रचण्ड) अतिसार
  - विशेष चिकित्सा की आवश्यकता नहीं ।
  - तीन से सात दिनों के अन्दर स्थिति सामान्य
  - अधिक से अधिक चौदह दिन तक
- दीर्घ कालीन अतिसार
  - ज्यादा दिन तक (चौदह दिन से ज्यादा
- दस्त के साथ खून - पेचिस

❖ **दस्त रोग खतरनाक क्यों है ?**

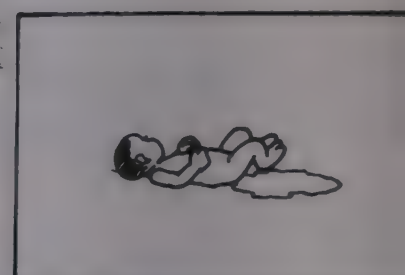
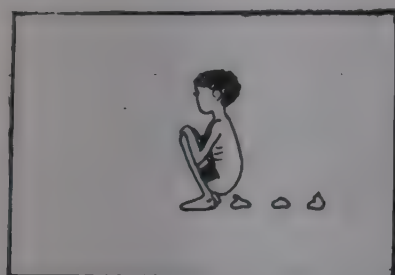
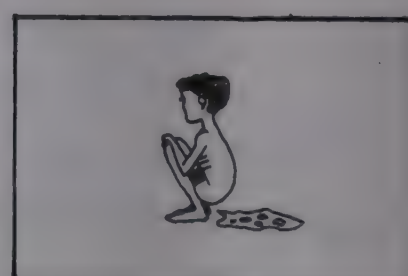
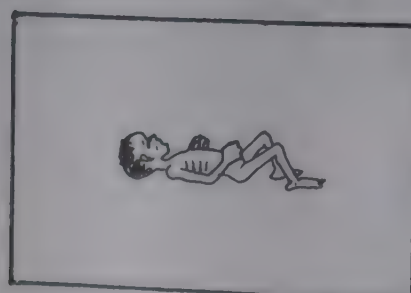
- शरीर से पोषक तत्वों का बाहर निकल जाना - कुपोषण

दस्त, कुपोषण की ओर अग्रसर होता है जिससे मनुष्य दस्त रोग का सहज शिकार बन जाता है

- निर्जलन एवं मृत्यु

❖ **दस्त रोग के प्रति कुछ साधारण अनुभूति**

- साधारणतः शिशु को एक या दो पतला पैखाना होता है तो माताएँ इसे दस्त रोग नहीं मानती ।
- जब शिशु को तीन-चार पतला पैखाना से साथ-साथ बुखार भी होता है तब माताएँ दस्त रोग का महत्व . देती हैं ।
- प्रायः गम्भीर अवस्था होने पर ही शिशुओं को चिकित्सालय ले जाते हैं ।

दस्त रोग क्या है ?

दस्त रोग क्या नहीं है ?

विभिन्न प्रकार के दस्त रोग

दस्त रोग खतरनाक क्यों है ?

दस्त रोग की अवधारणा - पुनर्विचार

उद्देश्य - खेल द्वारा दस्त रोग पर पुनर्विचार

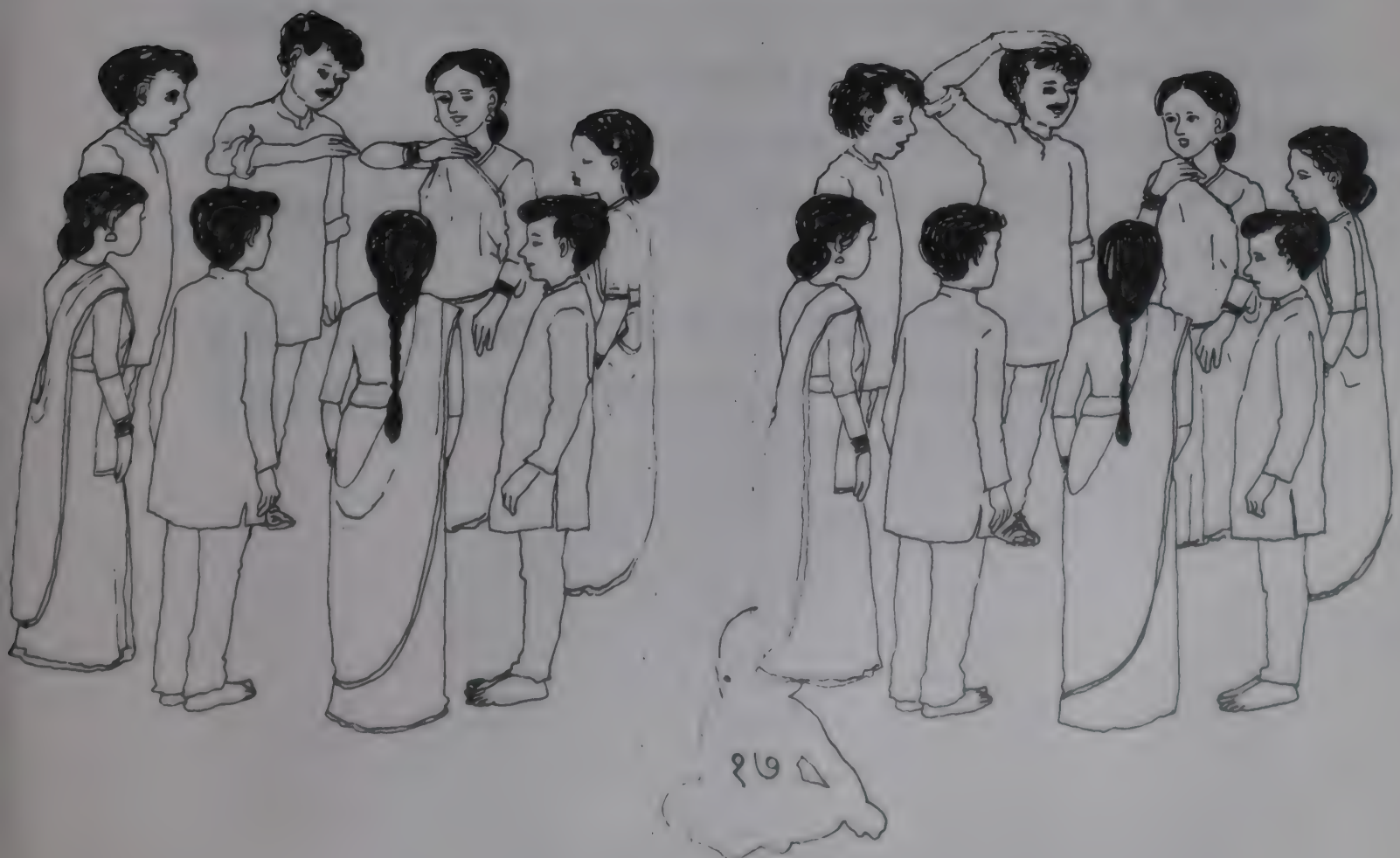
माध्यम - खेल (इज अप नाँट अप)

सामग्री - सिर्फ सदस्य गण

प्रक्रिया -

- समूह के सभी सदस्यों को गोलाकार क्रम में खड़ा किया जाता है ।
- खेल प्रारम्भ के क्रम में समूह से कोई एक सदस्य गिनती का एक संख्या बोल कर अपने छाती पर हाथ बायें या दाहिने तरफ रखता है ।
- हाथ की दिशा के अनुसार अंको का क्रम आगे बढ़ता है जैसे दो , तीन, चार, पांच, छः और सात । सात बोलने वाला सदस्य छाती पर हाथ न रख कर अपने सिर के ऊपर रख कर "अप" बोलता है ।
- इस बोलने और करने की प्रक्रिया के दौरान यदि कोई सदस्य चूक जाता है तो उसी से समूह के अन्य सदस्यों द्वारा दस्त रोग की अवधारणा से सम्बन्धित प्रश्न पूछा जाता है ।
- इस सवाल -जवाब का समय दस से पन्द्रह मिनट का होता है ।

सीखने योग्य बिन्दु

❖ दस्त रोग सम्बन्धी अवधारणा की समझ-बुझ पर पुनर्विचार

दस्त रोग फैलने का माध्यम

उद्देश्य -

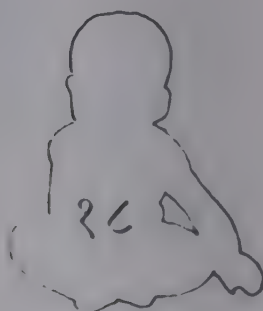
- प्रशिक्षणार्थियों को दस्त रोग फैलने के विभिन्न माध्यमों की जानकारी देना।
- दस्त रोग से पीड़ित व्यक्ति क्यों एवं कितने संख्या में मरते हैं, अनुभव कराना

माध्यम - खेल (मौत का थैला)

सामग्री -

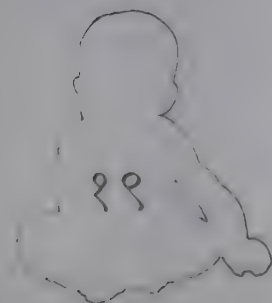
- माध्यम पर आधारित कई चित्र कार्ड ।
- एक काला रंग का थैला ।
- एक टेप रिकार्ड़र ।
- एक शोक संगीत का कैसेट ।
- एक हास्यप्रद संगीत का कैसेट ।

प्रक्रिया -

- सर्वप्रथम सभी चित्र कार्ड को पट के ऊपर रखा जाता है, ताकि सभी सदस्यगण उसका अवलोकन कर सके । कार्ड पर दूषित जल एवं भोजन पर आधारित चित्र रहता है ।
- इसके बाद सभी कार्ड जो दूषित जल एवं अशुद्ध भोजन पर आधारित है उसे मौत का थैला (काला रंग) में ड़ाल दिया जाता है जो सभी सदस्य देख पाते हैं। उसी थैला में पांच से दस स्वच्छ जल एवं भोजन पर आधारित कार्ड प्रशिक्षक द्वारा ड़ाला जाता है । (जिसे सदस्य देख नहीं पाते)
- प्रशिक्षक द्वारा मौत का थैला को हिला-डुला दिया जाता है ताकि सभी स्वच्छ एवं दूषित जल तथा भोजन पर आधारित चित्र कार्ड एक दूसरे के साथ मिल जाय ।
- प्रशिक्षक मौत का थैला लेकर बारी-बारी से प्रशिक्षणार्थियों के पास जाते हैं, और वे निर्देशानुसार आँख बंद कर एक-एक कार्ड थैला से बहर निकालते हैं।

■ जिनके पास दस्त रोग फैलने के माध्यम का कार्ड होता है वे समूह के बीच दिखाते हैं एवं मर जाने का अभिनय अदा करते हैं । जब दो तीन प्रशिक्षणार्थी लगातार इस प्रक्रिया में शामिल होने लगते हैं तो प्रशिक्षक तत्क्षण शोक संगीत चालू कर देते हैं ।

■ जिन सदस्यों के पास स्वच्छ जल एवं भोजन का कार्ड होता है वे एक साथ मिलकर दूसरे स्थान पर जाकर हास्यप्रद संगीत के साथ खुशियाँ मनाते हैं ।

खेल के बिश्लेषण हेतु कुछ प्रश्न -

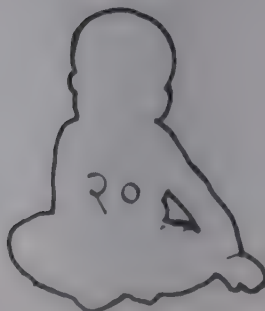
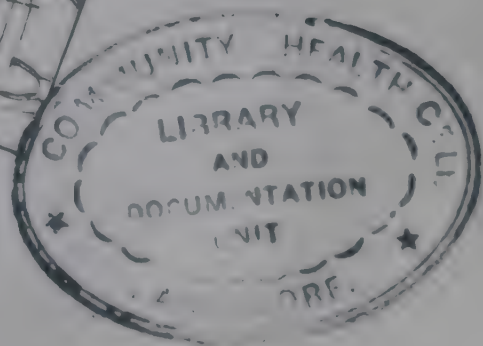
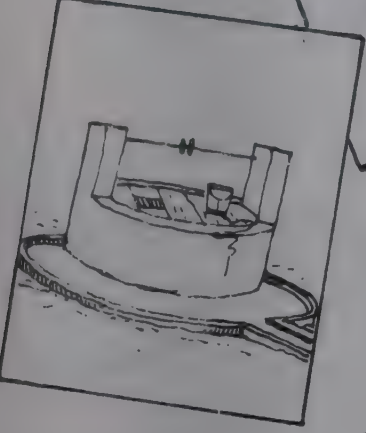
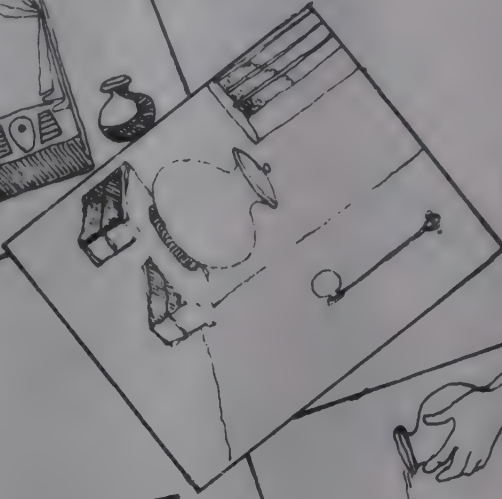
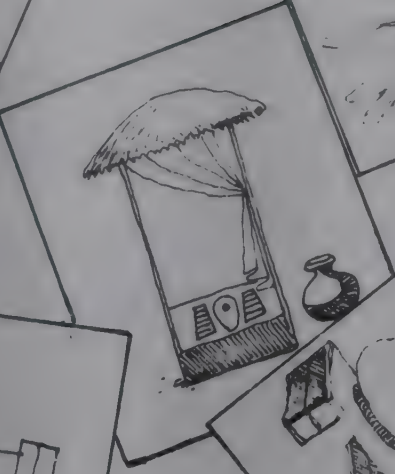
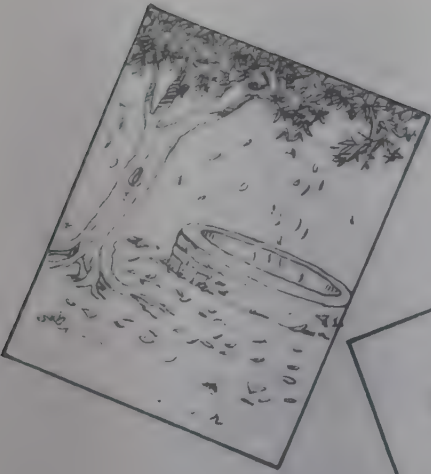
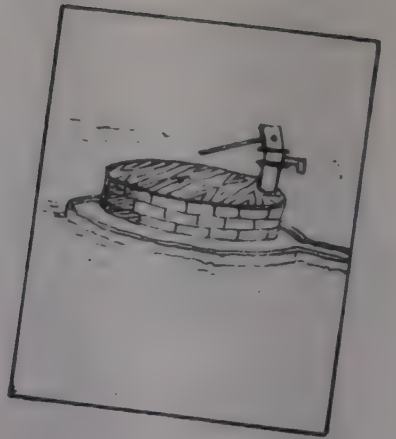
- जब आप दस्त रोग से पीड़ित हो कर मर रहे थे, तब आपको कैसा महसूस हो रहा था ?
- क्यों आपको मरना पड़ा ?
- जो जीवित है उन्हें क्या महसूस हो रहा है ?
- क्या वास्तविक जीवन में हम यही करते हैं कि दस्त रोग से पीड़ित लोग अत्यधिक संख्या में प्रतिदिन मरते हैं और हम लोग ऐसे ही खुशियाँ मनाते रहते हैं ?
- अगर सचमूच में मरते हुए लोगों की देख कर दु:ख का अनुभव होता है तो रोग के रोकथाम हेतु हम क्या-क्या कदम उठाएं हैं ?
- अपने समक्ष दस्त रोग से एक-एक कर मरते लोगों को देख कर भी क्या हम मृत्यु को सामान्य घटना जैसे ही स्वीकार कर लिए हैं ?
- हमारा राज्य बिहार से प्रति दिन ३०० बच्चे को दस्त रोग माँ की गोद से छीन लेता है, इसके लिए हमारी क्या प्रतिक्रिया है ?
- हमें मालूम है कि हमारी छोटी सी भूल के कारण बच्चा अपनी जिन्दगी से हाथ धो लेता है तो क्या इन भूलों को सुधारने हेतु हमारा कोई कर्तव्य बनता है ?

सीखने योग्य बिन्दु -

❖ दस्त रोग बहुत ही खतरनाक एवं जानलेवा है । अत: सही समय पर सही कदम उठाना चाहिए ।

❖ दस्त रोग फैलने के दो माध्यम है :-

- दूषित जल,
- दूषित (अशुद्ध) भोजन
  - दूषित जल जैसे तालाब, नदी, पोखर, नाली का पानी ।
    बिना ढंका हुआ पानी ।
    पानी में हाथ डूबा कर पीना ।
    पेय जल पात्र की सफाई न होना ।
  - दूषित (अशुद्ध) भोजन जैसे
    बिना ढंका हुआ भोजन, मक्खी बैठा हुआ भोजन ।
    बिना हाथ धोएं भोजन करना ।
    बिना हाथ धोएं भोजन पकाना ।
    बिना हाथ धोएं भोजन खिलाना ।
    मल त्यागने के बाद हाथ न धोना ।
    बच्चा का मल फेंकने के बाद हाथ न धोना ।
    नाखून न काटना व सफाई न करना ।
    बिना धोएं साग-सब्जी जैसे आलू, मूली, टमाटर, खीरा, ककड़ी, पेचकी, रुगड़ा आदि खाना ।

❖ दस्त रोग एवं इसकी वजह से मृत्यु हमारे जीवन का एक अंग बन गया है, जिसकी वास्तविकता से हम आज भी परे हैं ।

❖ अपनी छोटी-छोटी भूलों को सुधार लें तो हम बहुतेरे लोग को दस्त रोग के शिकंजे से बचा सकते हैं ।

मौत का थैला

विशुद्ध जल

उद्देश्य -

- विशुद्ध एवं दूषित जल के बारे में प्रशिक्षणार्थियों को जानकारी देना ।
- दूषित जल को पेय जल बनाने की जानकारी ।
- चापाकल का महत्व समझाना ।
- चापाकल का पानी पीने को प्रोत्साहित करना ।

माध्यम - चित्रित कार्ड द्वारा

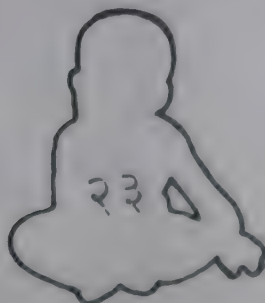
आवश्यक सामग्री -

- पानी के कई स्रोत, उसका संग्रह, संरक्षण एवं व्यवहार पर आधारित कई चित्र कार्ड
- पट
- पट पीन

प्रक्रिया -

- सर्वप्रथम प्रशिक्षणार्थियों के ज्ञान के अनुसार जल स्रोतों की जानकारी प्राप्त करते हैं एवं उनके कहने के अनुसार पट पर कार्ड सजाते हैं ।
- प्रशिक्षणार्थी कार्ड का अवलोकन करते हैं, तत्पश्चात प्रशिक्षक सभी कार्ड पट से हटाकर प्रशिक्षणार्थियों के बीच बाँट देते हैं तथा सभी कार्ड के बारे में विस्तृत जानकारी समूह को देते हैं ।

सीखने योग्य बिन्दु -

- जल के मुख्य स्रोत
  - वर्षा का पानी यदि साफ वर्त्तन में संग्रह किया जाये, तो वह पीने योग्य है ।
  - धरातल पर अवस्थित जल के स्रोत जैसे नदी, तालाब, झील, झरना, आदि है, जो विशेष कर मनुष्य , जानवरों द्वारा त्याग मल-मूत्र एबं सड़े हुए पेड़-पौधों केद्वारा दूषित हो जाता है ।
  - भूमिगत जल के स्रोत जैसे कुआँ एवं चापाकल है ।

❖ जल स्रोत को सुरक्षित रखना ।

- जल स्रोत से कम से कम पंद्रह मिटर की दूरी पर नाली एवं शौचालय का निर्माण होना ।
- चापाकल स्थापन (गाड़ना) एवं कुआँ को ढंक कर रखना ।
- धरातल पर अवस्थित जल स्रोत को जानवरों के द्वारा गन्दा करने या जल में जानवरों को प्रवेश कराकर या उसके आसपास नहलाने से रोकना ।
- जल स्रोत के नजदीक में वर्तन एवं कपड़ा न धोना ।
- चापाकल से कम से कम दस फीट की दूरी पर कपडा धोने, बासन माँजने आदि कार्य हेतु चबूतरे का निर्माण ।

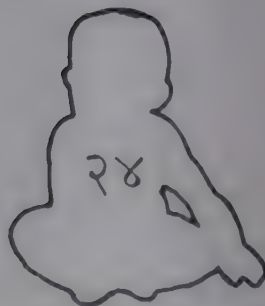
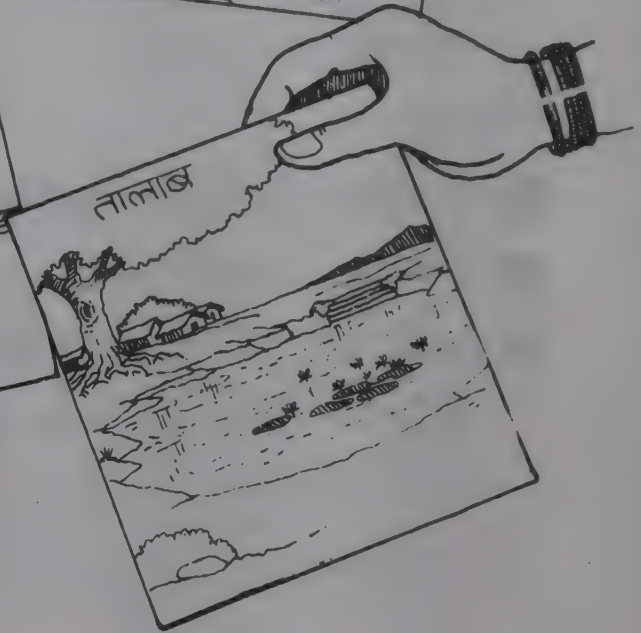
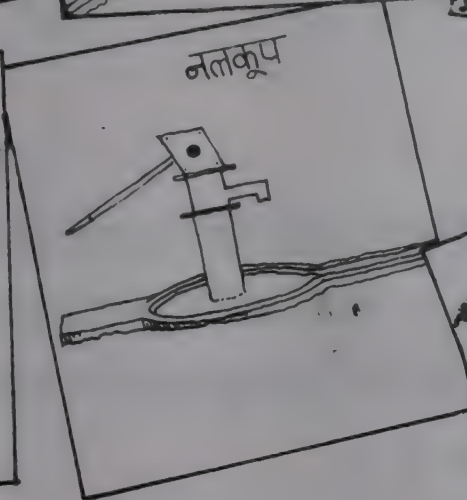
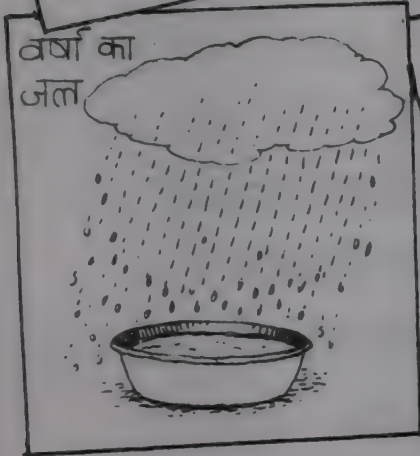
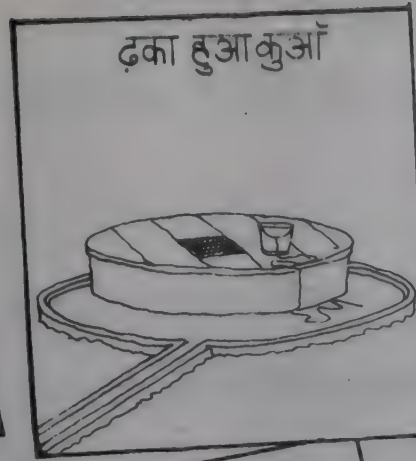
❖ सुरक्षित जल स्रोत से स्वच्छ तरीके से जल संग्रह करना ।

- सुरक्षित जल स्रोत से साफ वर्तन में जल संग्रहित करना ।
- चापाकल से ही जल संग्रहित वर्तन को ढंक कर घर तक लाना एवं घर में भी ढंक कर रखना ।
- ढक्कन सहित, जल संग्रहित वर्तन को ऊँचे स्थान पर रखना ।
- पानी को छानने के लिए साफ वस्त्र का इस्तेमाल करना ।
- पेय जल के वर्तन (घड़ा) से पानी निकालने के लिए लंबी डंडी वाले डब्बू का इस्तेमाल करना ।
- जल पीने के लिए हमेशा साफ गिलास , कप या लोटा का व्यवहार करना ।

❖ घर में जल का संग्रह

- जल को छानकर रखना चाहिए ।
- जल को उबाल कर पीना चाहिए ।
- रसायणिक पदार्थ डालकर जल को विशुद्ध बनाना चाहिए (प्रति १००० लीटर पानी में २.५ ग्राम ब्लीचिंग पाउड़र ड़ालना चाहिए)
- पेय जल का व्यवहार ।

जल के स्रोत

नाला
ढ़का हुआ कुआँ
नदी
वर्षा का जल
नलकूप
तालाब

स्वच्छ (शुद्ध) जल पर पुनर्विचार

उद्देश्य -

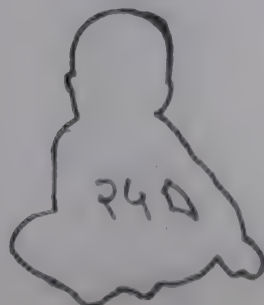
- प्रशिक्षणार्थियों को मनोरंजन के साथ-साथ स्वच्छ एवं दूषित पेय जल सम्बन्धित धारणा को वीडियो चलचित्र के माध्यम से पुनरावृति ।

माध्यम -वीडियो चलचित्र प्रदर्शन (पानी की कहानी) ।

आवश्यक सामग्री -

* वीडियो सेट
* कैसेट

सीखने योग्य बिन्दु - पूर्व खेल के ही सभी बिन्दु ।

* * *

बेहतर स्वच्छता

उद्देश्य - स्वच्छता के सात घटक के बारे में जानकारी देना ।

माध्यम - अभ्यास द्वारा ।

आवश्यक सामग्री -

- कपड़े का रेखांकित पोस्टर ।
- सातों घटक से सम्बन्धित कई चित्र कार्ड ।
- पट
- पट पीन

प्रक्रिया -

- सर्वप्रथम कपड़े का रेखांकित पोस्टर को पट पर लटकाया जाता है ।
- स्वच्छता के सातों घटक पर बारी-बारी से चर्चा की जाती है ।
- उसके बाद पट से रेखांकित पोस्टर को हटाकर प्रशिक्षणार्थियों के समक्ष जमीन पर बिछा दिया जाता है ।

■ सभी चित्रित कार्ड को आपस में मिलाकर प्रशिक्षणार्थियों के बीच बाँट दिया जाता है ।

■ इसके बाद सभी प्रशिक्षणार्थी अपने अपने चित्र कार्ड को समझ कर बारी-बारी से समूह के बीच वर्णन करते है तथा उसके अनुकूल जमीन पर बिछे रेखांकित कपड़े के उपर सही घटक पर रखते जाते है ।

■ यह प्रक्रिया सभी चित्र कार्ड़ के समाप्त हो जाने तक चलती है ।

सीखने योग्य बिन्दु -

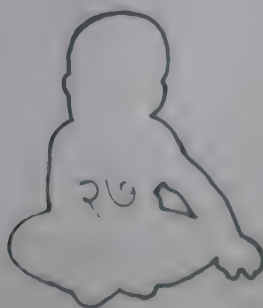
❖ **पेय जल की व्यवस्था**

- नदी या पोखर का पानी को छानकर , उबालकर तथा रसायणिक पदार्थ मिलाकर पीना चाहिए ।
- ढक्कन सहित वर्तन में ही पेय जल संग्रहित करना तथा सतह से ऊँचे स्थान पर रखना चाहिए ।
- संग्रहित पेय जल के वर्तन से कल्छुल नुमा वर्तन या लम्बी डंडी वाले डब्बू से ही पानी निकालकर साफ गिलास या कप मे पीना चाहिए ।

❖ **गंदे पानी का सुरक्षित ढंग से निस्तार**

- घर का गंदा पानी को साग-सब्जी की बागवानी में या पेड़-पोधे के बगीचे म्नें नाली के जरीए बहाना चाहिए ।
- शौच एवं स्नानगृह का्पानी को सोख्ता गड्ढा में बहाना चाहिए ।
- समुदाय द्वारा व्यवहार किया गया पानी को नाली के जरिए सब्जी या पेड़ पोधों के बगीचे में बहाना चाहिए ।

❖ **मानव मल-मूत्र का सुरक्षित ढंग से निपटारा**

- शौचालय का व्यवहार करना या फिर खुला मैदान में शौच करने के बाद मिट्टी से ढंक देना चाहिए ।
- बच्चे के मल को निश्चित गड्ढे में फेकना तथा मिट्टी से ढंक देना चाहिए ।
- आंगनवाड़ी केन्द्र एवं बालवाड़ी केन्द्र पर संस्थागत या समुदाय द्वारा शौचालय की व्यवस्था करनी चाहिए ।

❖ **कूड़ा-कचड़ा का सुरक्षित स्थान**

- घरेलू कूड़े दानी का व्यवहार ।
- सामुदायिक कूड़ा फेंकने के लिए गड्ढे का व्यवहार ।

❖ **घर की स्वच्छता , सफाई एवं भोजन**

- धुम्ररहित चूल्हा का व्यवहार ।
- ढंका हुआ भोजन का व्यवहार ।
- साग-सब्जियों को अच्छी तरह धो कर व्यवहार में लाना ।

❖ **व्यक्तिगत सफाई**

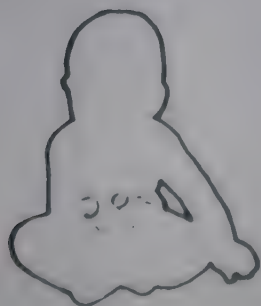
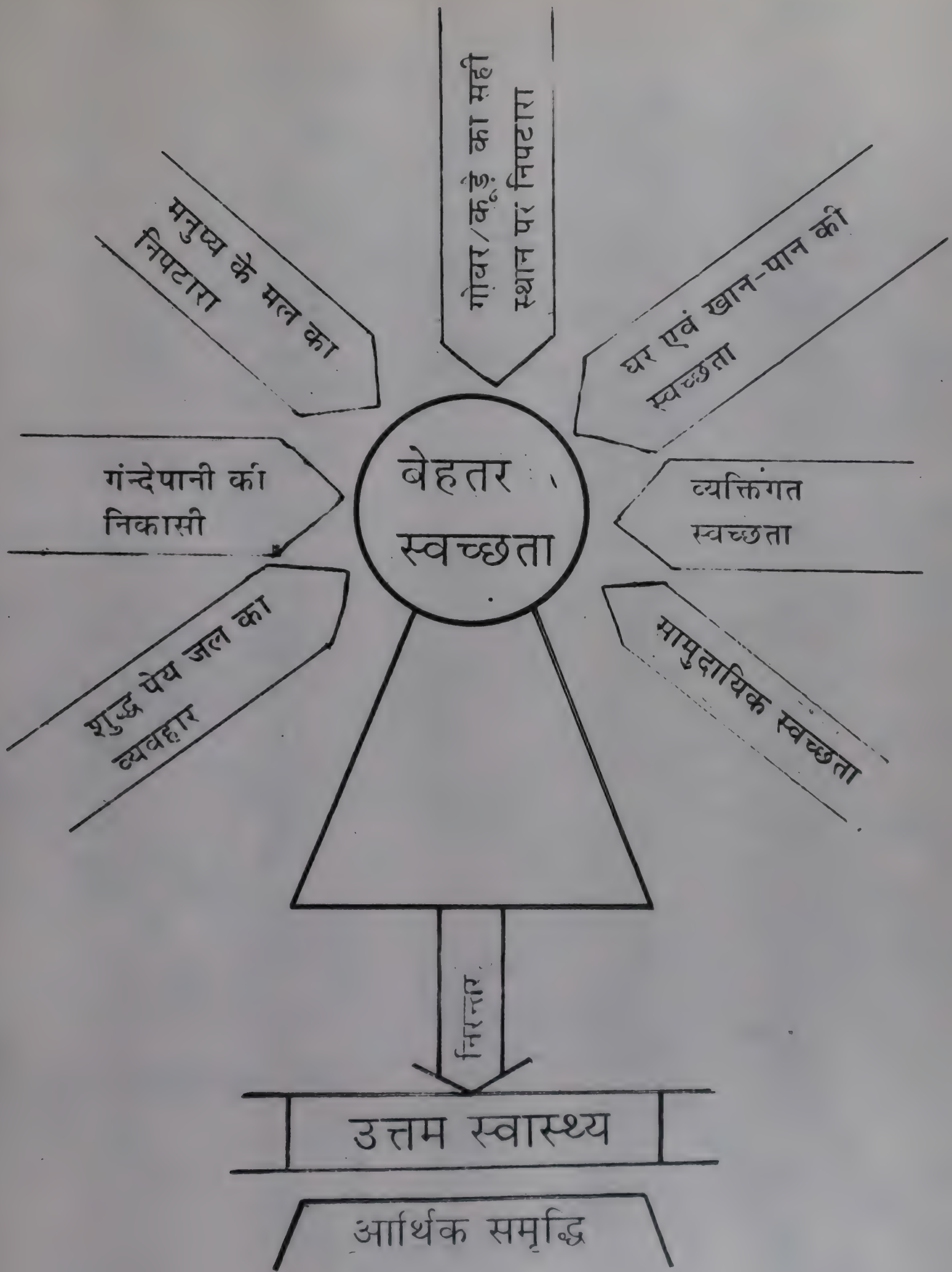
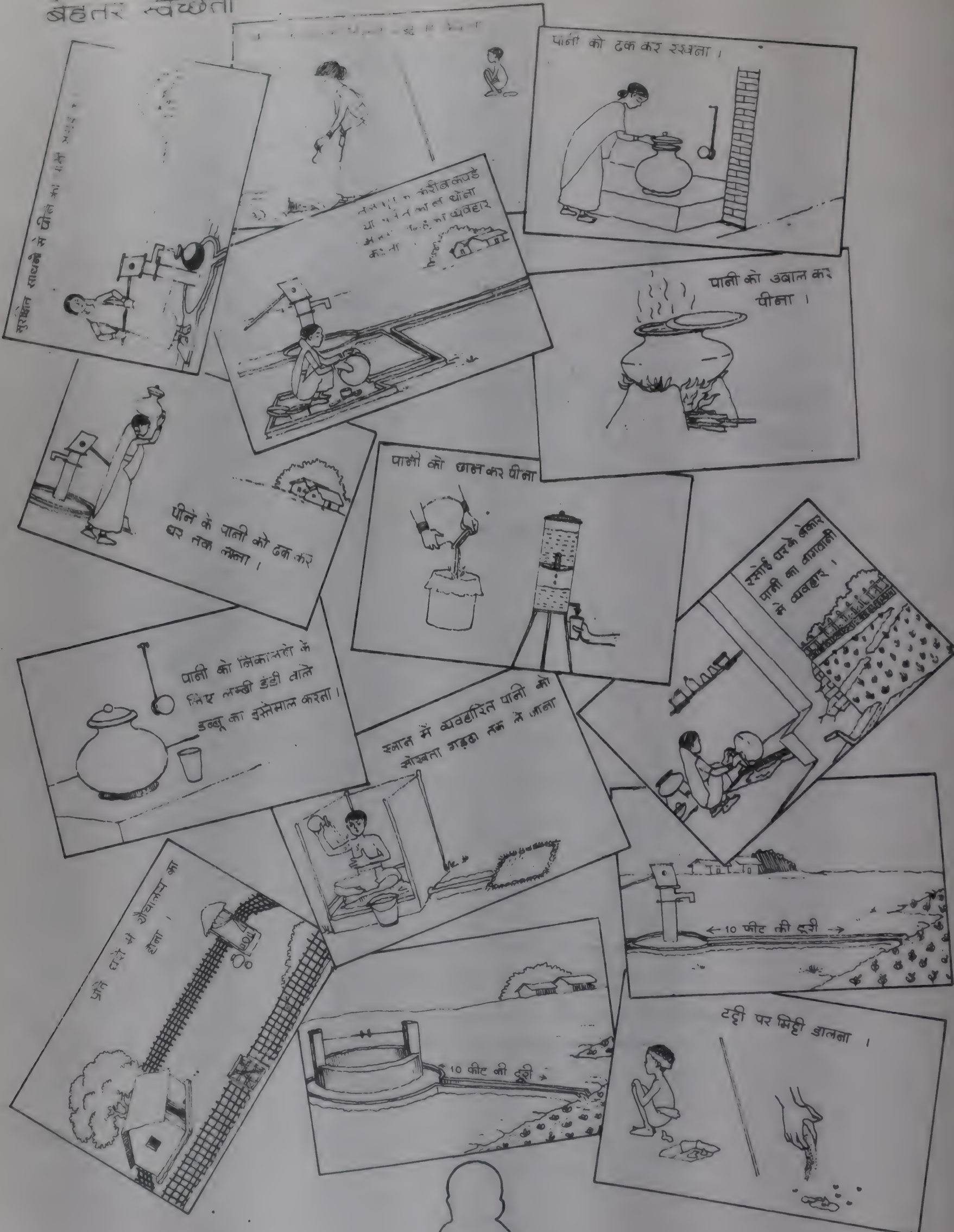
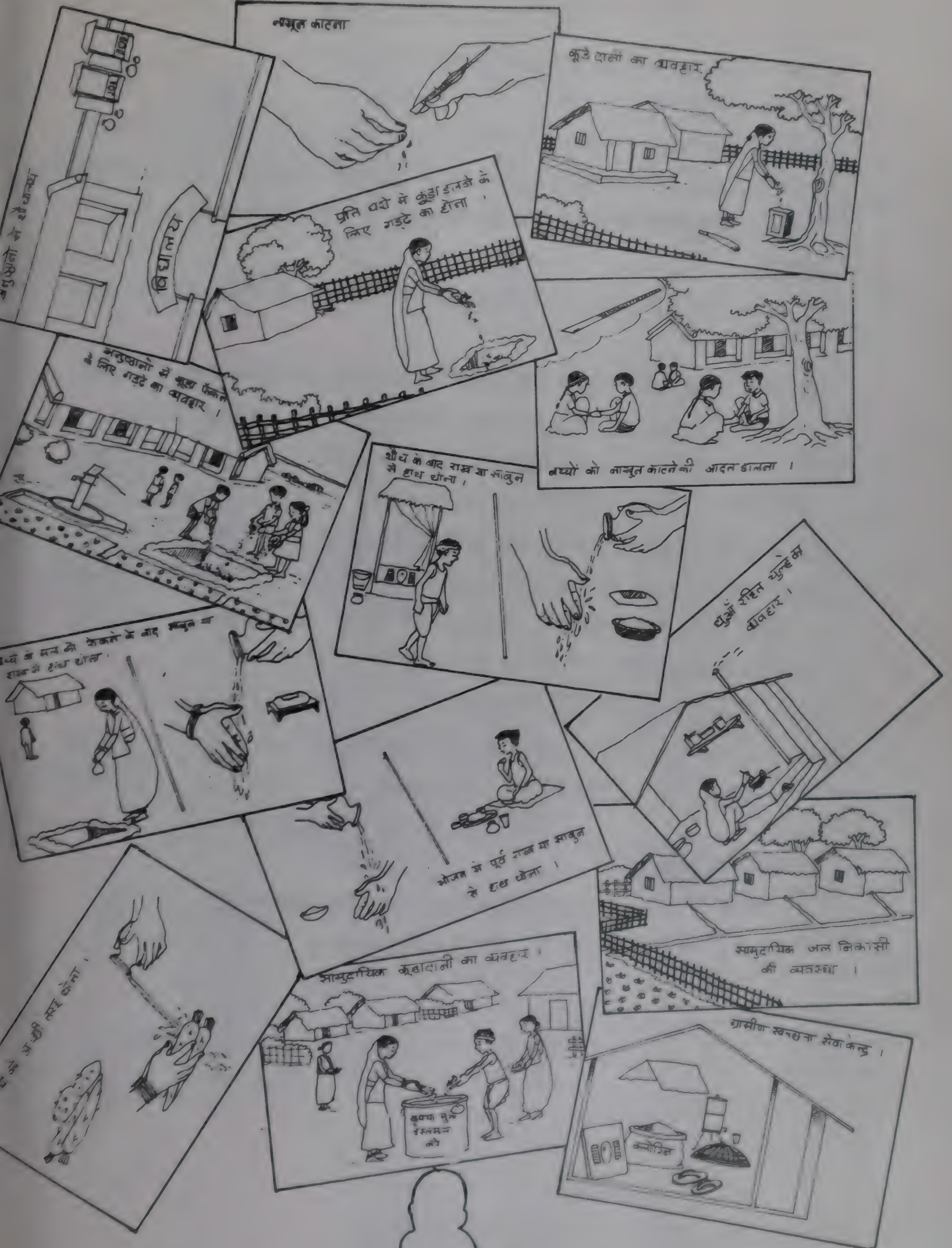
- समय-समय पर नाखून काटना एवं उसकी सफाई पर ध्यान देना ।
- भोजन से पूर्व साबुन या राख से हाथ धोना ।
- शौच के बाद साबुन या राख से हाथ धोना ।

❖ **सामुदायिक सफाई**

- सामुदायिक कूडे दान (गड्ढे) की व्यवस्था
- सामुदायिक नाली की व्यवस्था

❖ यदि बेहतर स्वच्छता अपनाएँगे, तो बीमारी नहीं होगी,
बीमारी नहीं होगी, तो हम स्वस्थ्य रहेगें,
हम स्वस्थ्य रहेगें, तो कठिन परिश्रम करेगें,
हम कठिन परिश्रम करेगें, तो ज्यादा आमदनी होगी,
ज्यादा आमदनी होगी, तो बेहतर एवं पोष्टिक खाना खाएँगें
इस तरह हम एक खुशहाल जीवन व्यतीत कर सकते हैं ।

गोबर/कूड़े का सही स्थान पर निपटारा
मनुष्य के मल का निपटारा
घर एवं खान-पान की स्वच्छता
गंन्देपानी की निकासी
बेहतर स्वच्छता
व्यक्तिगत स्वच्छता
शुद्ध पेय जल का व्यवहार
सामुदायिक स्वच्छता
निरन्तर
उत्तम स्वास्थ्य
आर्थिक समृद्धि

बेहतर स्वच्छता
पानी को ढक कर रखना ।
पानी को उबाल कर पीना ।
पीने के पानी को ढक कर घर तक लाना ।
पानी को छान कर पीना
रसोई घर के बेकार पानी का बागवानी में व्यवहार ।
पानी को निकालने के लिए लम्बी डंडी वाले डब्बू का इस्तेमाल करना ।
स्नान में व्यवहारित पानी को सोखता गड्ढा तक ले जाना
← 10 फीट की दूरी →
10 फीट की दूरी →
टट्टी पर मिट्टी डालना ।
३०

बेहतर स्वच्छता के घटक

उद्देश्य - बेहतर स्वच्छता के घटक पर पुनर्विचार करना ।

माध्यम - खेल (फूल का खेल)

आवश्यक सामग्री - कुल एक्कीस कार्ड़ । प्रति स्वच्छता के घटक पर आधारित तीन-तीन कार्ड़ । (कार्ड़ के एक तरफ घटक एवं दूसरे तरफ फूल का चित्र, प्रति घटक के तीनो चित्र कार्ड पर एक ही प्रकार के फूल का चित्र रहता है ।)

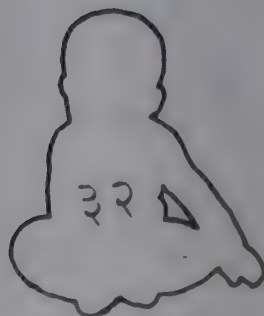
प्रक्रिया -

- सभी चित्र कार्ड को एक साथ मिलाकर प्रतिभागियों में वितरित किया जाता है ।
- उन्हें निर्देश दिया जाता है कि कार्ड़ के एक तरफ बने फूलके चित्र को भलि-भांति देख कर एवं समझ कर तीन-तीन व्यक्तियों का उप-समूह बनाएँ ।
- उप-समूह बनने के बाद सभी बारी-बारी से अपने-अपने उप-समूह में कार्ड़ पर बने चित्र की समानता एवं निर्देशित बातों पर चर्चा करते हैं ।
- इस प्रक्रिया के लिए समय दस से पंद्रह मिनट का रखा जाता है ।
- इसके बाद सभी प्रतिभागी पूरे समूह के बीच अपने-अपने कार्ड का विवरण करते हैं और हरेक स्वच्छता के घटक पर आधारित एक-एक नारा तैयार करके लगाते हैं या पेश करते हैं।

  जैसे - हाथ से हाथ मिलाएँगें,
  गाँव से गन्दगी हटाएँगें ।

  - हाथ धो कर खाना खाओ
  कीटाणुओं को दूर भगाओ ।

सीखने योग्य बिन्दु -

- स्वच्छता के सातों घटक पर पुनर्विचार का मौका मिलता है ।
- नारा लिखने एवं लगाने का तरीका मालूम होता है ।

फूल का खेल

स्वच्छता के बांधक

उद्देश्य -

- भोजन एवं पानी के दूषित होने के माध्यम को दुहराना ।
- लोगों को स्वच्छता अपनाने हेतु प्रेरित करना ।

माध्यम -एक बड़े आकार के कपड़े का पोस्टर द्वारा (लक्ष्मण रेखा)

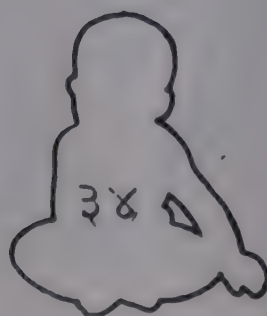
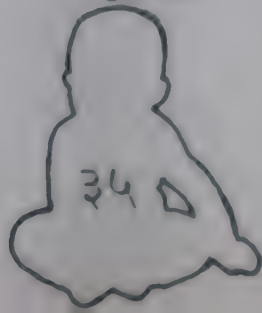
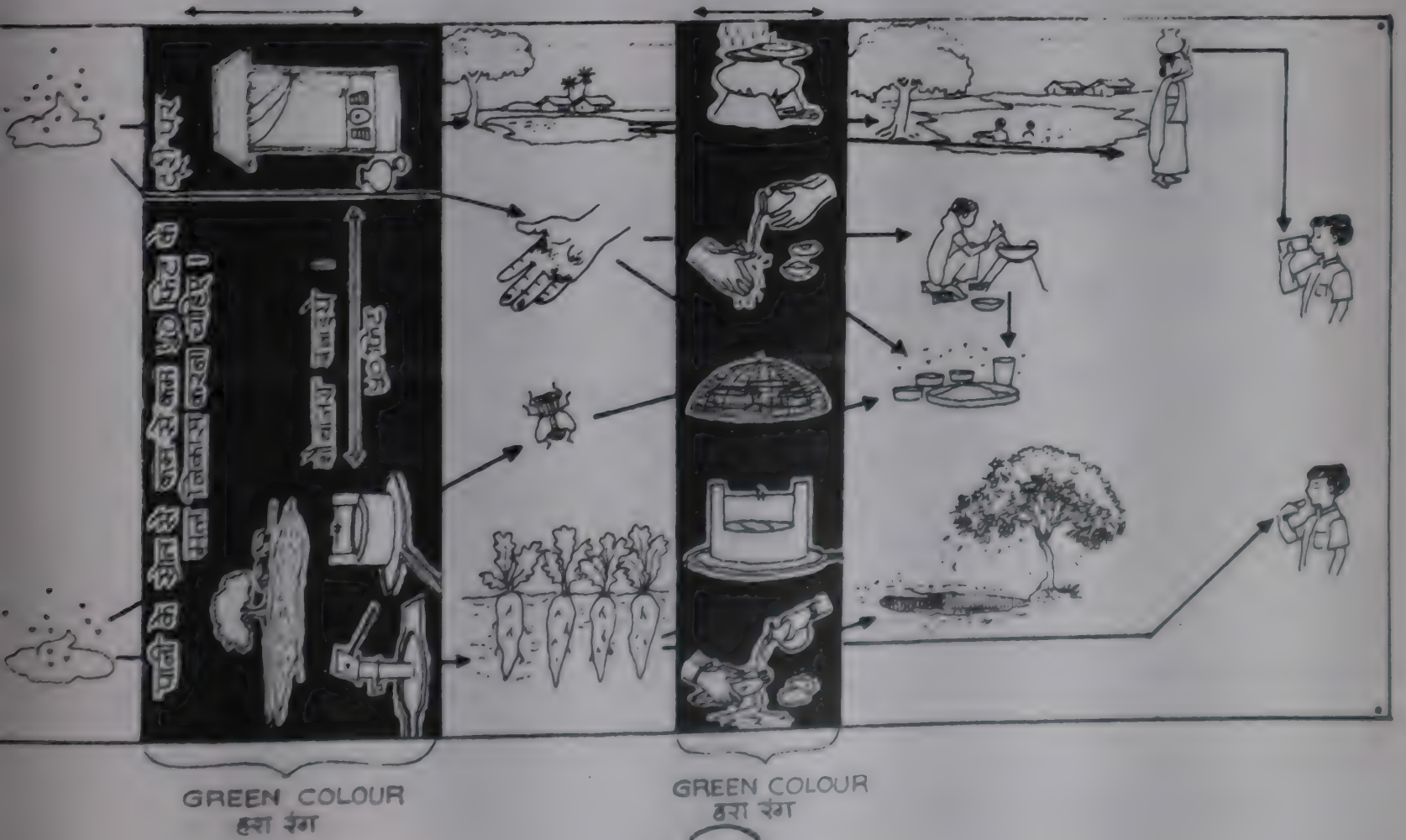
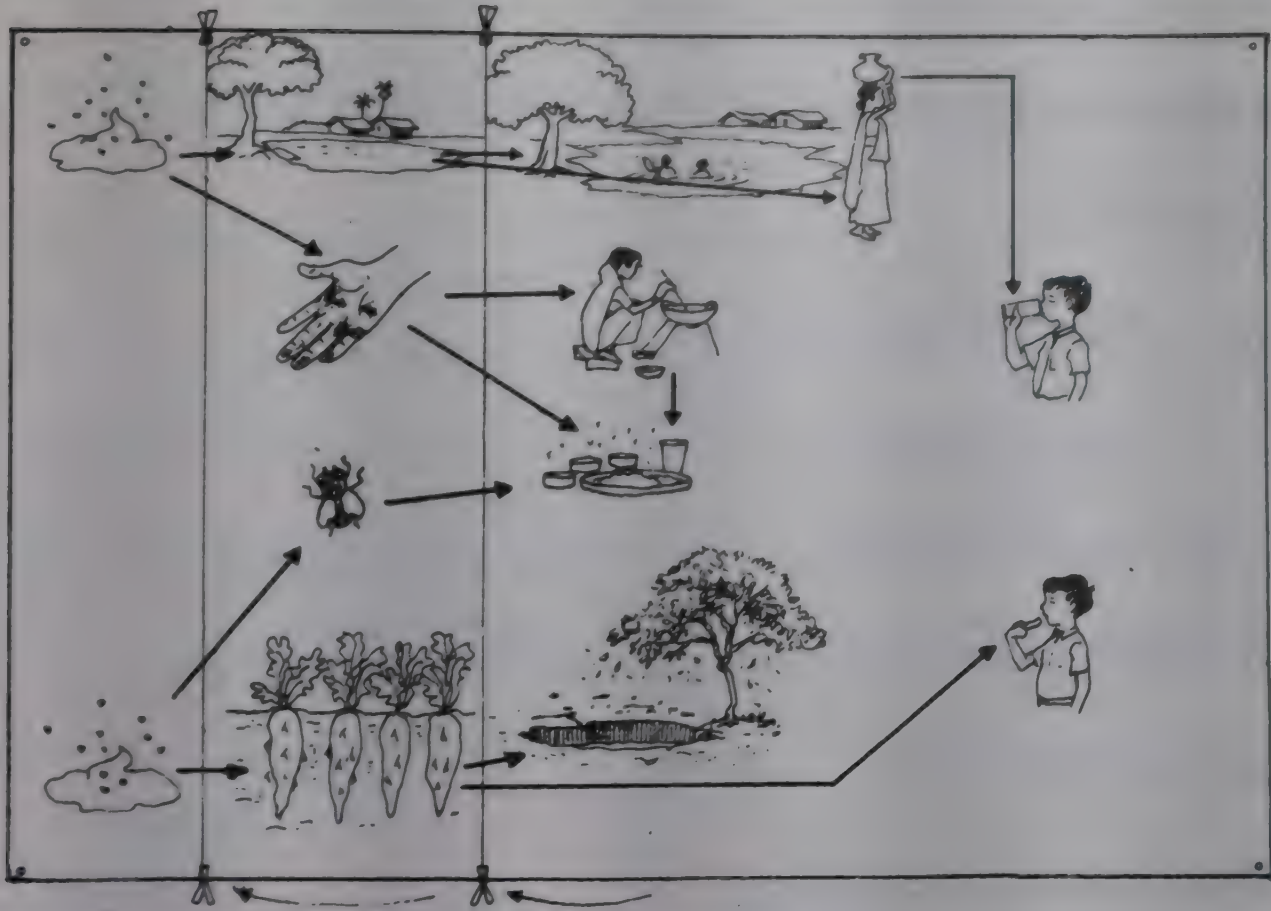
सामग्री -

- एक बड़े आकार का पोस्टर
- पट
- पट पीन
- आलपीन

प्रक्रिया -

- पूरे कपड़े के उपर पाँच भागों में स्वच्छता सम्बन्धी चित्र बना रहता है, जिसमे बेहतर स्वच्छता से सम्बन्धित दो भाग रहता है जिसका रंग हरा होता है । (पोस्टर पृष्ठ संख्या३५ पर है ।)
- बाकि तीन उजले भाग में अस्वच्छता सम्बन्धी चित्र बना रहता है ।
- पोस्टर लटकाने के पहले प्रशिक्षक हरे रंग वाले भाग को आलपीन से मोड़ कर रखते हैं ।
- पोस्टर पट पर लटकाया जाता है ।
- प्रशिक्षक सवाल जवाब के जरिये प्रतिभागियों से पोस्टर का वर्णन करते है ।
- इसके बाद प्रशिक्षक पोस्टर पर चित्रित संपर्क रेखा को तोड़ने के लिए प्रतिभागियों का सलाह लेते है एवं पोस्टर के पहले मोड़ को खोल देते हैं तथा उसपर चर्चा करते हैं ।
- उसी प्रकार स्वच्छता के अन्य बाधक को तोड़ने के लिए पोस्टर का दूसरा मोड़ भी खोल देते हैं तथा उस पर चर्चा करते हैं ।
- इस प्रकार दोनो हरे रंग का मोड़ खुल जाता है जो लक्ष्मण रेखा के नाम से जाना जाता है एवं रामायण के पौराणिक कथा से तुलना की जाती है ।

सीखने योग्य बिन्दु -

- मल द्वारा खाद्य एवं पेय पदार्थों के दूषित होने की प्रक्रिया ज्ञात होती हैं ।
- स्वच्छता के बाधक सम्बन्धी बातों की पूर्ण जानकारी प्राप्त होती हैं ।

लक्ष्मण रेखा

निर्जलीकरण के लक्षण एवं स्तर की पहचान

उद्देश्य -

○ प्रतिभागियों को निर्जलीकरण के विभिन्न स्तरों के लक्षण के बारे में जानकारी देना ।

जैसे - निर्जलन के कोई लक्षण नहीं ।

समान्य निर्जलन ।

अत्यधिक निर्जलन ।

○ प्रतिभागियों को निर्जलीकरण के मुख्य लक्षणों की जानकारी देना ।

माध्यम - वीडियो चलचित्र ।

सामग्री - वीडियो सेट और कैसेट ।

प्रक्रिया - वीडियो चलचित्र प्रदर्शन।

सीखने योग्य बिन्दु -

❖ निर्जलीकरण से बच्चे की मृत्यु होती है, इसलिए दस्त लगते ही निर्जलीकरण के स्तर को पहचानना अति आवश्यक है ।

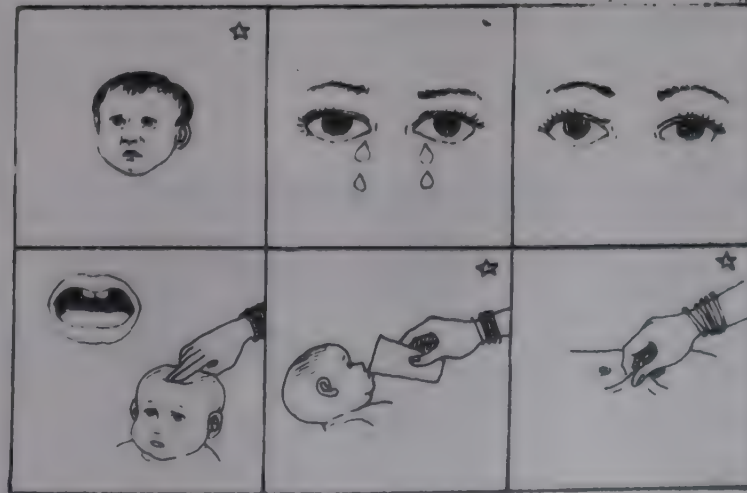
❖ शरीर में पानी की कमी की पहचान और उसी ढंग से उपचार ।

जैसे -

जल हीनता के

	कोई लक्षण नहीं	सामान्य स्तर	अत्यधिक स्तर
१. देखें दशा	ठीक, चेतन	* सुस्त, उनीन्दा या चिड़चिड़ा	* उनीन्दा, बेहोशी अस्थिर या दौरे पड़ना
आंखें	सामान्य	आंखें धंसी हुई	बहुत सूखी और धंसी हुई
आंसू	है	नहीं है	नहीं है
मुंह और जीभ	गीली	सूखी	बहुत सूखी
२. महसूस करें त्वचा	चुटकी काटने के बाद शीघ्र सामान्य होना	* चुटकी काटने के बाद धीमी गति से सामान्य होना	* चुटकी काटने के बाद बहुत धीमी गति से सामान्य होना
नितिल या कलान्तराल (शिशुओं में)	सामान्य	धंसी हुई	बहुत धंसी हुई
३. पूछें दस्त	प्रतिदिन चार से कम पतले दस्त	रोज चार से दस पतले दस्त	रोज दस से अधिक पतले दस्त
प्यास	सामान्य	* सामान्य से अधिक	* पीने में असमर्थ

उर्पयुक्त लक्षणों में से तीन मुख्य लक्षण है, जो तारा चिह्न (*) द्वारा दर्शाया गया है ।

यथा - * दशा
* त्वचा
* प्यास

इन तीनों में से रोगी को कोई भी दो लक्षण हो तो उपर बताये गये स्तर से निर्जलन की स्थिति की पहचान होती है ।

* यदि बच्चे को दस्त के साथ खून आये और बुखार हो तो उसे पेचिस कहते हैं।

निर्जलीकरण के लक्षण एवं स्तर की पहचान पर पुनर्विचार

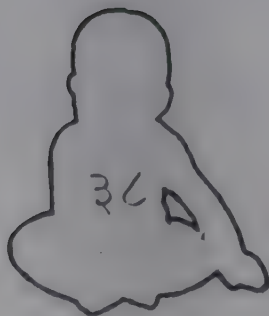
उद्देश्य - कम कीमत से बनी सामग्रियों द्वारा प्रशिक्षणार्थियों को निर्जलीकरण के लक्षण एवं स्तर को विस्तृत रूप से समझाना तथा उनकी समझ में मजबूती लाने हेतु मदद करना ।

माध्यम - चित्र प्रदर्शन

सामग्री -

* कपड़े का पोस्टर
* पट
* पट पीन

प्रक्रिया - वीडियो चलचित्र को ध्यान में रखते हुए समूह के बीच कपड़े के पोस्टर को पट पर लटकाया जाता है एवं सवाल जवाब के जरिए वर्णन किया जाता है !

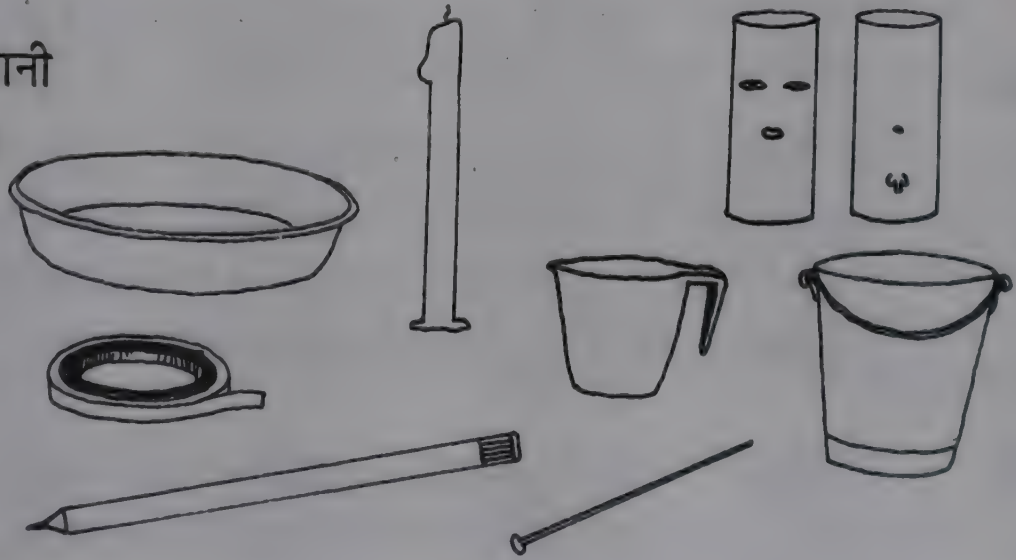
सीखने योग्य बिन्दु - रोगी की स्थिति देखकर निर्जलन के विभिन्न स्तरों को पहचानना आसान होता है ।

निर्जलन के लक्षण की पहचान

उद्देश्य

- दस्त लगने पर मनुष्य के शरीर में पानी की कमी धीरे-धीरे होती है, इसकी जानकारी देना ।
- शरीर में पानी की कमी होने पर शरीर सूख जाता है तथा त्वचा सिकुड़ जाती है इसे सरल तरीके से समझाना ।

माध्यम - प्रदर्शन (लक्षण-दर्पण) के द्वारा

सामग्री -

- दो प्लास्टिक का जार जो गुड़िया का प्रतीक होता है, जिस पर गुड़िया की आंख, मुख, मल, एवं मूत्र द्वार चित्रित रहते हैं ।
- दो प्लास्टिक का थैला जिस पर भी उपर लिखे सभी अंग चित्रित रहते हैं ।
- एक टब
- एक बाल्टी पानी
- पानी का जार
- आलपीन
- सेलो टेप
- मोमबत्ती
- छुरी
- स्केचपेन

प्रस्तुति

* दो प्लास्टिक का जार लेते हैं तथा दोनो को गुड़िया का रूप देने केलिए उनपर कागज से बने आंख, मुख, मल एवं मूत्र द्वार गोन्द से चिपका देते है ।
* इसमें से एक गुड़िया रूपी प्लास्टिक के जार पर दर्शित सभी अंग द्वारों को पीन से छेद कर दिया जाता है तथा उसे मोम से बन्द करके रखते हैं ।

* दोनो गुड़िया रूपी प्लास्टिक जार के सिर के ऊपर एक पतला सफेद रंग का कपड़ा रख दिया जाता है जो नितिल (कलान्तराल) को दर्शाता है ।
* इसके बाद दो प्लास्टिक का थैला लेते हैं तथा गुड़िया का रूप देने हेतु उस पर भी कागज के टुकडों से बने आंख, मुख, मल एवं मूत्र द्वार गोन्द से चिपका देते है । (यहां पहले से गुड़िया के दर्शित अंगों पर छेद नही करते हैं ।)

प्रक्रिया -

- प्रशिक्षक सर्वप्रथम दोनो गुड़िया रूपी प्लास्टिक जार को पानी से भरकर प्रशिक्षणार्थियों के समक्ष रखते हैं तथा एक कहानी के माध्यम से प्रदर्शन शुरु करते है कि ये दो बच्चे हैं जिसमे एक का नाम राँकी एवं दूसरे का नाम राखी है ।
- ये दोनो बच्चे की उम्र लगभग छः सात महीने का है ।
- राँकी की माँ सतर्कता पूर्वक बेहतर स्वच्छता के सारे बिन्दुओं का पालन करती है । राँकी को खिलाने से पहले अपना हाथ साबुन या राख से धोना कभी नही भूलती । राँकी के लिए व्यवहार किए जाने वाले सभी वर्तन को गर्म पानी में उबाल कर साफ करती है । राँकी एकदम स्वस्थ्य एवं तन्दुरुस्त बच्चा है ।
- मगर राखी की माँ बेहतर स्वच्छता के सारे बिन्दुओं को जानते हुए भी अपने अभ्यास मे कोई परिवर्तन नही लाती है । राखी को एक तरफ सुलाकर अपने काम मे लग जाती है और जब भी राखी रोती है तुरन्त आकर कटोरी मे थोड़ा सा दूध भरकर बिना हाथ धोये पिलाती है । मक्खी भिनभिनाए या धूल पड़े इसकी परवाह न करती है । इसलिए राखी भयानक दस्त रोग का शिकार हो गयी ।
- यहाँ प्रशिक्षक दस्त रोगी गुड़िया (राखी) के पहले मलद्वार तथा उसके बाद आंख, मुहं, एवं मूत्र द्वार के छिद्र पर चिपके मोम को पीन से हटा देते हैं ताकि छिद्र से पानी बाहर निकले ।
- इसके बाद दोनो गुड़िया की तुलना करते हुए प्रशिक्षक शरीर में पानी की कमी कैसे होती है और नितिल (कलान्तराल) कैसे धंस जाती है उसे दर्शाते हैं ।
- इसके बाद दोनो गुड़िया रूपी प्लास्टिक का थैला को पूर्व ही ढ़ंग से प्रदर्शित किया जाता है ।
- प्रशिक्षक द्वारा कहानी के माध्यम से ही शुरुआत की जाती है । एक बच्चे का नाम चंदन एवं दूसरे का नाम कुन्दन है । इन दोनो का उम्र करीब आठ नौ साल

है । दोनो पड़ोसी हैं तथा साथ-साथ विद्यालय जाते हैं ।

- विद्यालय पर प्रतिदिन मिठाईवाला आता है और मिठाई बेचता है । चन्दन को मिठाई खाने की इच्छा होती है पर पैसा नही रहता है । अत: वह एक दिन घर से आठ आना (पचास पैसे)चोरी कर विद्यालय पर मिठाई बेचने वाले से मिठाई खरीदी एवं कुन्दन को भी खाने के लिए बुलाया किन्तु कुन्दन नही खाया । कुन्दन अपने साथी चन्दन को भी न खाने हेतु समझाया क्योंकि कुन्दन देखा है कि मिठाईवाला मिठाई की टोकरी को कभीभी ढंक कर नही रखता । उसपर मक्खियां बैठती हैं और मिठाईवाला बिना हाथ धोये ही मिठाई देता है । इसके बावजुद भी चन्दन कुछ नहीं माना और मिठाई खा ही लिया । उसी दिन शाम को चन्दन दस्त रोग का शिकार हो गया ।
- यहीं पर प्रशिक्षक, चन्दन नाम की गुड़िया के मल द्वार पर पीन से छेद कर देते हैं तथा उसके बाद आँख, मुख एवं मूत्र द्वार पर भी छेद कर देते हैं ।
- फिर दोनो पर तुलनात्मक दृष्टिकोण से चर्चा की जाती है तथा प्रशिक्षक पेट की त्वचा को खीचकर निर्जलन के स्तर को दिखलाते हैं ।
- इसके बाद ऊपर से दस्त रोगी गुड़िया (चन्दन) में पानी डालकर प्रशिक्षक पुनर्जलीकरण की आवश्यकता पर जोर डालते हैं ।

सीखने योग्य बिन्दु -

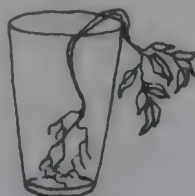
- दस्त लगने से शरीर के अंदर पानी की कमी धीरे-धीरे होती है, जिसके कारण नितिल, (कलान्तराल) आँख धंस जाती है । आंसू एवं मुख सूख जाता है तथा अन्त में पेशाब एवं दस्त भी आना बन्द हो जाता है ।
- दस्त लगने से त्वचा सिकुड़ने लगती है तथा शरीर में पानी की कमी अत्यधिक होने से ही मृत्यु हो जाती है ।
- पानी की कमी धीरे-धीरे होती है अत: नितिल भी धीरे-धीरे धंसती है पर अत्यधिक मात्रा में पानी निकल जाने से नितिल पूरी तरह धंस जाती है जो दस्त के गम्भीर स्थिति को दर्शाता है ।
- ठीक उसी प्रकार त्वचा खीचने से धीमी गति से सामान्य होता है पर अत्यधिक मात्रा में पानी निकल जाने से बहुत धीमी गति से सामान्य होता है ।
- इस परिस्थिति में शरीर के अंदर पानी की अनुपात (८० प्रतिशत)कायम रखने हेतु अधिक से अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पिलाते रहना चाहिए । इस प्रक्रिया को पुनर्जलीकरण कहते हैं ।

पुनर्जलीकरण की आवश्यकता

उद्देश्य - तुलनात्मक दृष्टि कोण से पुनर्जलीकरण के महत्व को समझाने हेतु प्रशिक्षणार्थियों को सहायता करना ।

माध्यम - प्रदर्शन १ एवं प्रदर्शन २

सामग्री - प्रदर्शन १ हेतु

* एक ही प्रकार के दो पौधें
* दो शीशा का गिलास
* एक गिलास पानी

प्रक्रिया -

* प्रशिक्षक एक घंटा पहले एक ही प्रकार के दो पौधे उखाड़ते है ।
* एक पौधा को पानी से भरे गिलास में रखते है तथा दूसरे पौधे को खाली गिलास मे ।
* दोनो पौधे प्रशिक्षणार्थियों के समक्ष रखा जाता है तथा प्रशिक्षक इन पौधो के सहारे पुनर्जलीकरण की आवश्यकता एवं महत्व की जानकारी देते है ।

सीखने योग्य बिन्दु -

* शरीर में पानी की आवश्यकता एवं महत्व के बारे मे जानकारी मिलती है जैसे पानी के बिना पौधा सूखने तथा मुरझुराने लगता है वैसे ही मनुष्य के शरीर मे भी पानी की कमी होने से शरीर सूखने लगता है एवं अत्यधिक कमी हो जाने से मनुष्य की मृत्यु भी हो जाती है । अतः शरीर मे पानी की पूर्ति एकदम से करनी चाहिए ।

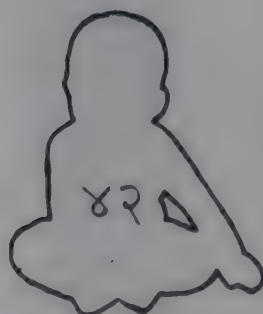
प्रदर्शन २ -

सामग्री - दो एक ही आकार प्रकार के सब्जी जैसे दो आलू, दो टामाटर या दो बैगन (एक सूखा एवं एक ताजा)

प्रक्रिया -

* प्रशिक्षक उपर लिखे सब्जियों मे से कोई एक ही प्रकार की सब्जी पहले से एकट्ठा कर प्रशिक्षणार्थियों के समक्ष रखते हैं ।
* रखने के बाद उस पर तुलनात्मक दृष्टिकोण से चर्चा की जाती है कि जैसे पानी की कमी होने से सब्जी मे सिकुड़न होती है, उसी प्रकार मनुष्य के शरीर मे पानी की कमी होने से त्वचा मे सिकुड़न आ जाती है ।

सीखने योग्य बिन्दु -

* शरीर मे पानी की कमी होने से त्वचा (चमड़ी) सिकुड़ जाती है ।

दस्त रोग की व्यवस्था

उद्देश्य -

* निर्जलन के विभिन्न स्तरों के आधार पर सही उपचार करने के बारे में जानकारी देना ।
* ओ.आर.टी. के उपयोग करने एवं उसके महत्व को बताना ।
* दस्त लगने पर लगातार पानी पिलाना एवं सुपाच्य हल्का भोजन खिलाने का महत्व बताना ।
* स्तनपान का महत्व समझाना ।

माध्यम - कार्ड प्रदर्शन द्वारा ।

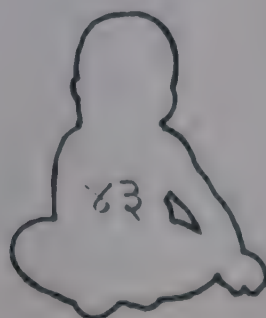
सामग्री -

* पानी एवं भोजन पर आधारित चित्र कार्ड ।
* जीवन रक्षक घोल के विभिन्न प्रकार के पैकेट ।
* आइ.भी. फ्लूइड्स का चित्र कार्ड ।
* एक बच्चा को स्तनपान कराती हुई माँ का चित्र ।

प्रक्रिया -

* प्रशिक्षक आवश्यकतानुसार समूह के साथ चर्चा करते हैं और एक-एक कार्ड को पट पर लगाकर वर्णन करते है ।
* प्रक्रिया को दुहराने के लिए प्रशिक्षणार्थी एक-एक कर पट के पास आकर कार्ड को समझाते हैं ।
* इसके साथ ही चिकित्सा योजना "ए" "बी" "सी" समूह के सदस्यों में बाँटा जाता है । (४५ पृष्ठ पर संलग्न है)

सीखने योग्य बिन्दु -

* ओ.आर.टी. के अन्तर्गत निम्न लिखित बिन्दु आते हैं ।
  - स्तनपान (यदि बच्चा स्तनपान करता है ।)
  - घर में उपलब्ध तरल पदार्थों का व्यवहार ।
  - जीवन रक्षक घोल का व्यवहार ।
  - चिकित्सालय

* दस्त लगने पर घर में ही उपलब्ध तरल पदार्थ जैसे दही का घोल, नारियल पानी, मांड़, दाल का पानी, फीका चाय आदि देना चाहिए ।
* छोटे बच्चे जो स्तनपान करते हों उन्हे माँ का दूध बन्द नही करना चाहिए ।
* जितना बार दस्त होता है उतना बार पानी या तरल पदार्थ पिलाना चाहिए ।
* इससे नब्बे प्रतिशत घटना को निर्जलन से बचाया जा सकता है ।
* अल्प निर्जलन की घटना में घर में उपलब्ध तरल पदार्थ और माँ के दूध के साथ जीवन रक्षक घोल भी देना चाहिए । यह घोल का पैकेट गाँव के एक जिम्मेदार व्यक्ति के साथ चौबीसो घंटे उपलब्ध होता है । इससे हम नौ प्रतिशत घटना को अत्यधिक निर्जलन से बचा सकते है ।
* अगर रोगी अत्यधिक निर्जलन के स्तर पर हो तो तुरन्तं चिकित्सालय ले जाना चाहिए और रोगी को आइ.भी.फ्लुइड्स अवश्य ही दिलवाना चाहिए ।
* बाजारों मे दो प्रकार के पैकेट मिलते हैं । बड़े पैकेट से पांच गिलास पानी का घोल एवं छोटे पैकेट से सिर्फ एक गिलास पानी का घोल बनाया जाता है ।
* जीवन रक्षक घोल का पैकेट W.H.O. फर्मूला का होना चाहिए और पैकेट पर लिखी बनाने की विधि अनुसार ही घोल बनाना चाहिए ।
* यह घोल दो वर्ष से कम आयु के बच्चे को हर पतले दस्त के बाद गिलास का १/४ भाग, दो से दस वर्ष की आयु के बच्चे को १/२ भाग और दस वर्ष से बड़े बच्चे को पूरा एक गिलास पिलाना चाहिए । (बच्चे को प्यास लगने पर ज्यादा घोल देना चाहिए ।)
* दस्त लगने पर रोगी को कुछ भोजन जैसे खिचड़ी, इडली, केला, उबाला हुआ सब्जी, सीझा हुआ पीठा आदि देना चाहिए ।

चिकित्सा - योजना ए

अतिसार (दस्त रोग) की चिकित्सा

घर पर ही दस्त लगने पर बेहतर चिकित्सा के लिए निम्नलिखित तीन नियमों को स्पष्ट रूप से समझाए :-

१. शरीर में पानी की कमी की पूर्ति के लिए शिशु को साधारण आपूर्ति से अधिक पानी दें । निम्नलिखित पेय उपयोगी है ।

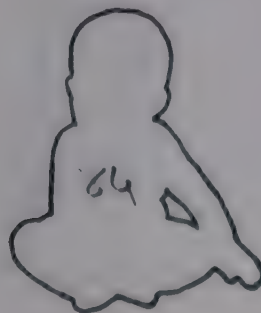
* माड़, सुप या घर मे तैयार पेय या खाद्य पदार्थ आधारित पेय देना चाहिए ।
* माँ का दूध या दोगुणा पानी से तैयार किया हुआ दूध का आहार देना चाहिए।

२. अपने शिशु को भोजन दें ।

* तुरन्त का तैयार किया हुआ भोजन दें । दाल एवं बोदी का मिश्रण या दाल और मांस या मछली अनुशंसित आहार है । यदि सम्भव हो तो एक आध बून्द तेल का व्यवहार आहार की तैयारी में की जा सकती है ।
* पोटासियम की आपूर्ति के लिए फल का रस या केला देना चाहिए ।
* बहुत छोटे बच्चों के लिए प्रत्येक तीन या चार घंटे पर (दिन में छः बार) या उससे भी अधिक बार भोजन देना चाहिए ।
* बच्चे जितना अधिक खाना खा सकें, खाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए ।
* हजम करने में सहुलियत हेतु रसोई किया हुआ भोजन को अच्छी तरह पिसकर या मथ कर देना चाहिए ।
* दस्त रूक जाने के बाद, एक सप्ताह तक प्रत्येक दिन सामान्य तौर से एकबार अधिक भोजन देते रहें, जबतक बच्चा सामान्य शारीरिक वजन प्राप्त नही कर लेता है ।

३. यदि आपके बच्चों में निम्रांकित लक्षण दिखाई पड़े तो तुरन्त स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता से संपर्क किया जाना चाहिए ।

* अनेक बार दस्त
* अत्यधिक प्यास
* धंसी हुई आंखें

इन तीन लक्षणों से स्पष्ट होता है कि आपके बच्चे के शरीर मे पानी की कमी है ।

* बुखार
* साधारणतः खाते पीते नही हैं ।
* ठीक होने का लक्षण दिखाई नही पड़े ।

घर पर जीवन रक्षक घोल तैयार करना माँ को बतलावें , कारण -

* यदि दस्त का हाल बिगड़ता रहे तो माँ बाहर नहीं आ सकती है ।
* दस्त के चिकित्सा के लिए जो भी बच्चे स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता से मिलेंगे उन सभी को जीवन रक्षक घोल की आपूर्ति करना, एक राष्ट्रीय नीति है ।
* शरीर में पानी की कमी को रोकने तक उनका बच्चा योजना बी. के अन्तर्गत पहुँच जाता है ।
* जीवन रक्षक घोल कैसे दिया जाता है, कैसे तैयार किया जाता है तथा कितना दिया जाता है, उन्हें दिखलावें ।
* दो वर्ष से कम उम्र के बच्चे को ५०से १०० एम.एल (१/४ से १/२ बड़ा कप) जीवन रक्षक घोल हर पतला दस्त होने के बाद पिलाना चाहिए ।
* १०० से २०० एम.एल (१/२ से एक बड़ा कप)बड़े बच्चों के लिए ।
* वयस्कों को अपनी आवश्यकता भर पीना चाहिए ।

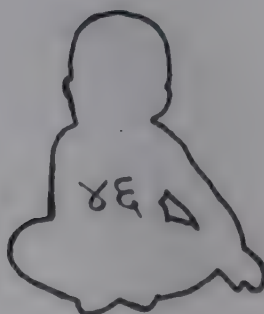
उनको बतलावें कि यदि बच्चा उल्टी करे तो दस मिनट रूक जाएं । उसके बाद लगातार घोल देते रहना चाहिए परन्तु धीरे-धीरे २-३ मिनट पर एक चम्मच । दो दिनों के लिए उन्हे पर्याप्त पैकेट दिया जाना चाहिए ।

टिप्पणी - जब शिशु को जीवन रक्षक घोल दिया जा रहा है, उस समय उन्हे माँ का दूध या पतला दूध का आहार या हल्का भोजन दिया जा सकता है परन्तु खाद्य आधारित तरल या नमक और चीनी का घोल नहीं देना चाहिए ।

उन्हे समझावें कि वे किस प्रकार दस्त पर नियन्त्रण पा सकती है , केवल चार से छः माह तक माँ का दूध जारी रख कर -

चार से छः माह पर शुद्ध पौष्टिक आहार का शुरुआत करके उनके बच्चों को अच्छी तरह पकया हुआ तुरन्त का भोजन तथा स्वच्छ पेय जल दे कर ।

परिवार के सभी सदस्यों द्वारा भोजन करने से पहले, भोजन पकाने से पहले और मल त्यागने के बाद हाथ साबुन या राख से धो कर ।

परिवार के सभी सदस्यों द्वारा शौचालय का व्यवहार कर तथा बच्चों का मल निश्चित गड्ढे मे डालकर ।

चिकित्सा - योजना बी.

निर्जलन (पानी की कमी) की चिकित्सा

प्रथम ४ से ६ घंटे तक जीवन रक्षक घोल आपूर्ति करने की मात्रा ।

रोगी की आयु	१ २ ४ ६ ८ १० १२ १८ ------माह -------			२ ३ ४ ६ ८ १५ --- वर्ष-----		
रोगी का वजन किलो ग्राम में	३ ५	७ ९	११ १३	१५ २०	३० ४०	५०
४-६ घंटे अन्तर पर यह घोल पिलायें	२००-४०० एम.एल	४००-५०० एम.एल	६००-८०० एम.एल	८००-१००० एम.एल	१०००-२००० एम.एल	२०००-४००० एम.एल

जब वजन का पता नहीं हो तब रोगी का उम्र का उल्लेख करें ।

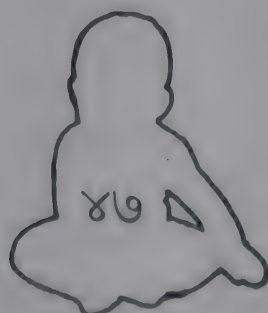
नोट : माँ को स्तन पान कराने के लिए प्रोत्साहित करें ।

* यदि रोगी अधिक जीवन रक्षक घोल पीना चाहे, तो दिया जाना चाहिए ।
* यदि आँख की पपनी फूला हो तो जीवन रक्षक घोल को बन्द कर अन्य घोल देना चाहिए । यदि दस्त जारी रहे तो फूलापन समाप्त हो जाने के बाद ही जीवन रक्षक घोल का प्रयोग करना चाहिए ।
* यदि शिशु उल्टी करता है तो दस मिनट तक रूक जायें और तब फिर जीवन रक्षक घोल देना प्रारम्भ कर दें परन्तु बहुत धीरे-धीरे ।

यदि माँ स्वास्थ्य केन्द्र में रह सकती है -

* उनके शिशु को कितना घोल देना चाहिए बतला दें ।
* उन्हें किस प्रकार देना चाहिए बतलावें - हरेक १ से २ मिनट पर एक चम्मच
* समय-समय पर पुछ लें कहीं उन्हे कोई समस्या तो नहीं है ।

४ से ६ घंटे के बाद शिशु के मूल्यांकन तालिका से तुलना कर जाँच लें और उचित चिकित्सा योजना का चयन कर लें -

नोट :यदि शिशु योजना बी. में रहता है तो माँ को थोड़ा बहुत भोजन देने हेतु कहना चाहिए ।

यदि शिशु का उम्र एक वर्ष के अन्दर हो तो माँ को बताना चाहिए ।

* स्तनपान जारी रखें ।
* यदि स्तनपान नही कराती है तो जीवन रक्षक घोल देने के पूर्व १००से २०० एम.एल. साफ पानी पिलाना चाहिए ।

यदि चिकित्सा योजना बी. समाप्त करने के पूर्व माँ को छोड़कर जाना आवश्यक हो तो :-

* दो दिनों के लिए उन्हें पर्याप्त संख्या में जीवन रक्षक घोल का पैकेट दे देना चाहिए और घोल कैसे तैयार किया जाता है स्पष्ट रूप से बतला देना चाहिए ।
* घर पर चार से छः घंटे की चिकित्सा समाप्त करने के लिए कितना जीवन रक्षक घोल की आवश्यकता होगी, बता दें ।
* उन्हें बता दें कि चार से छः घंटे चिकित्सा समाप्त करने के बाद शिशु को पर्याप्त परिमाण में जीवन रक्षक घोल या अन्य तरल पेय पदार्थ पिलाना है ।
* हर ३-४ घंटे बाद शिशु को कम मात्रा में आहार देना है ।
* यदि शिशु को निम्नलिखित समस्याएं हो तो स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता के पास ले जाय
    * अत्यधिक मल त्याग
    * अत्यधिक प्यास
    * धंसी हुई आंखें

    इन तीनों लक्षण से शिशु में निर्जलन की स्थिति स्पष्ट होती है ।

    * बुखार
    * खाने-पीने में असमर्थ
    * ठीक होने का कोई लक्षण नहीं

चिकित्सा - योजना सी.

अत्यधिक निर्जलन में जल्द से जल्द चिकित्सा

तीर चिन्ह का अनुसरण करें यदि प्रश्न का उत्तर हाँ है तो दाहिने देखें यदि ना है तो नीचे देखें -

शुरू करें

क्या आप इन्ट्राभिनस फ्लुइड़ iv दे सकते हैं ?

हाँ →

१. उन्हें फ्लुइड़ iv दीजिए (सम्भवत: रिंजरर्स लेकटेट)

नोट : यदि शिशु पानी पी सकता है तो जीवन रक्षक घोल दें तब तक iv शुरु न करें ।

२. तीन घंटे के बाद शिशु का परीक्षण करें ।

३. एक से तीन घंटे के बाद पूनः परीक्षण करें तथा प्रयोजनीय चिकित्सा अपनायें

नहीं ↓

क्या शिशु पानी पी सकता है ?

हाँ →

१. जीवन रक्षक घोल से चिकित्सा शुरु कीजिए जैसे चिकित्सा योजना बी. में दिया है ।

२. iv चिकित्सा हेतु शिशु को भेजिए

नहीं ↓

क्या आप जीवन रक्षक घोल देने हेतु न्यासो गैसटिक ट्युब व्यवहार के लिए प्रशिक्षित हैं ?

हाँ →

१. ट्यूब द्वारा जीवन रक्षक घोल देना शुरु करें ।

२. अगर स्थानीय कोई जगह में iv चिकित्सा सम्भव हो तो बच्चे को iv चिकित्सा शीघ्र करायें ।

नहीं ↓

अति आवश्यक iv चिकित्सा हेतु शिशु को भेजना है ।

नोट : यदि शिशु का उम्र दो वर्ष से ज्यादा हो एवं आपके क्षेत्र में हैजा का प्रभाव तुरन्त पड़ा हो तो समझना चाहिए कि शिशु हैजा से पीड़ित है । सामान्य सुस्त होने पर ओरल एन्टिवायोटिक देना है ।

साबुन या राख से हाथ धोने का महत्व

- **उद्देश्य** - साबुन या राख से हाथ धोने के महत्व के बारे में जानकारी देना

माध्यम - प्रदर्शन (हाथ धोने की प्रक्रिया द्वारा)

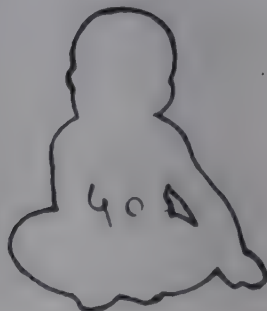
सामग्री -

* साबुन या राख
* तीन शीशा का गिलास
* एक बाल्टी पानी
* एक खाली बाल्टी या टब
* एक मग

प्रक्रिया -

- प्रशिक्षक सर्वप्रथम एक बाल्टी पानी से एक गिलास पानी निकाल कर प्रशिक्षणार्थियों के समक्ष नमूने के तौर पर रखते है ।
- तब प्रशिक्षक प्रशिक्षणार्थियों को चुनौती भरे लहजे में कहते हैं कि कोई भी सदस्य सामने आवे जो दावे के साथ कह सकता है कि मेरा हाथ बिल्कुल साफ है ।
- जो प्रशिक्षणार्थी सामने आता है उसे एक गिलास पानी से टब में हाथ धोने को कहा जाता है ।
- हाथ धोने के बाद उस पानी को प्रशिक्षक एक दूसरे गिलास में रखते हैं । इसके बाद प्रशिक्षक उसे साबुन या राख से पुनः हाथ धोने को कहते हैं ।
- हाथ धोने के बाद प्रशिक्षक एक गिलास पानी फिर उसी प्रशिक्षणार्थी को टब में हाथ धोने के लिए देते हैं तथा उस पानी को तीसरे गिलास में रखते हैं ।
- अब पानी से भरे तीनो गिलास को प्रशिक्षणार्थियों के समक्ष रखा जाता है तथा उस पर चर्चा की जाती है ।

सीखने योग्य बिन्दु -

- हाथ में जो गंदगी है, देखकर पता नहीं कर सकते पर वास्तव में हाथ में गंदगी रहती है ।
- यदि बिना हाथ धोये किसी भी प्रकार का घोल बनाते हैं , खाना खाते हैं या खाना खिलाते हैं तो हाथ की गंदगी घोल या खाना के साथ शरीर के अंदर चला जाता है ।
- जीवन रक्षक घोल बनाने के पहले अपना हाथ राख अथवा साबुन से अच्छी तरह धो लेना चाहिए ।

दस्त रोग की रोकथाम एवं चिकित्सा हेतु कुछ खेल द्वारा अभ्यास

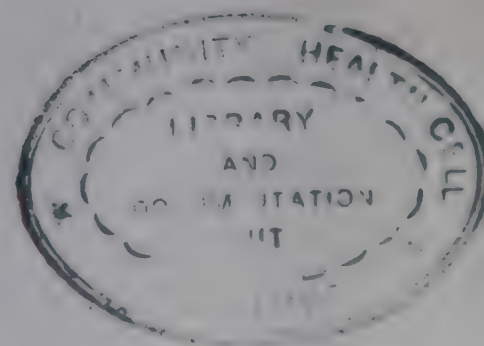
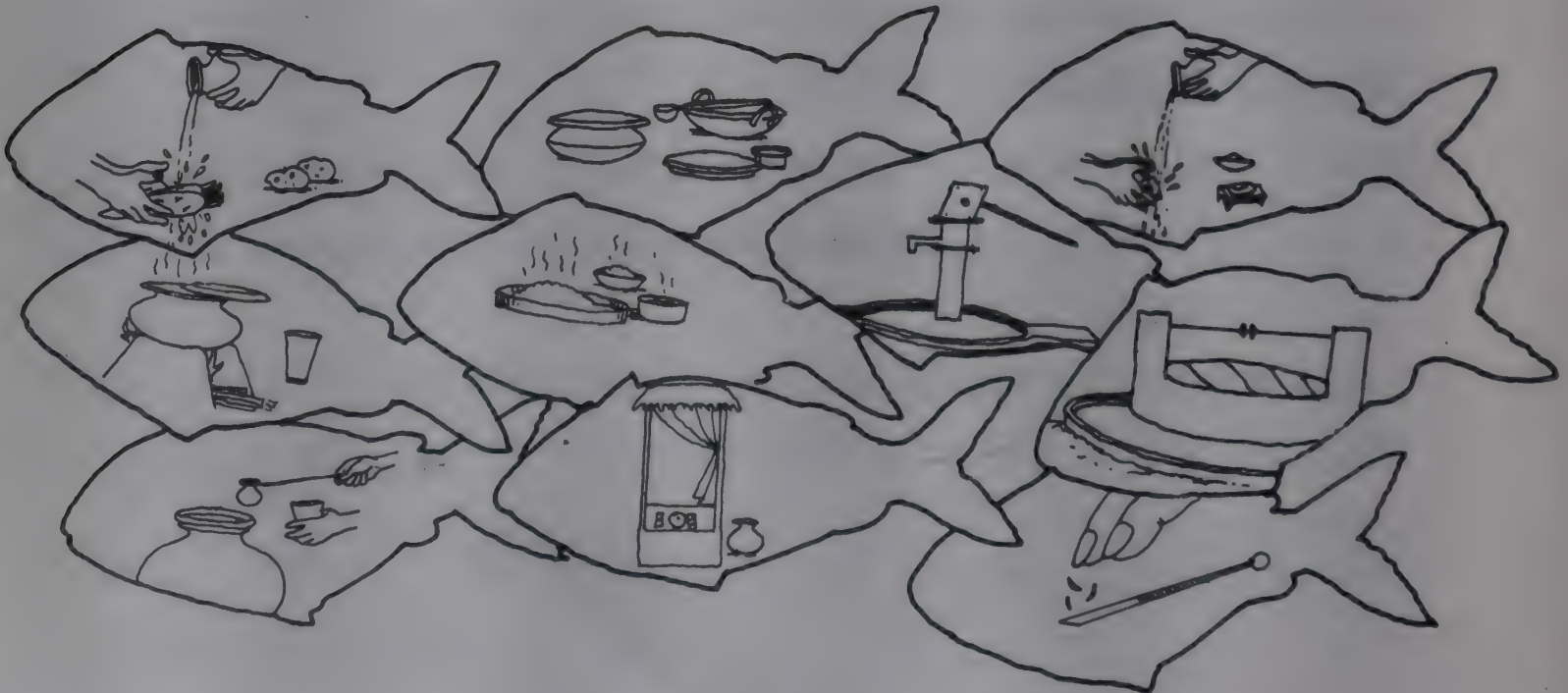
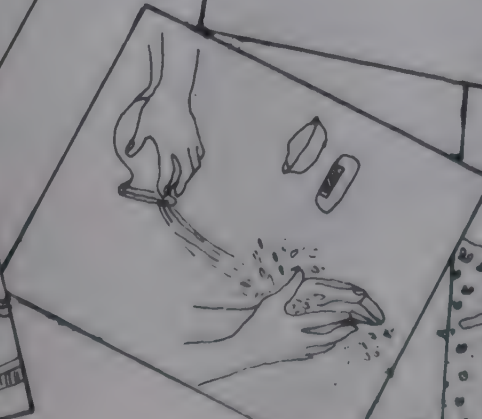
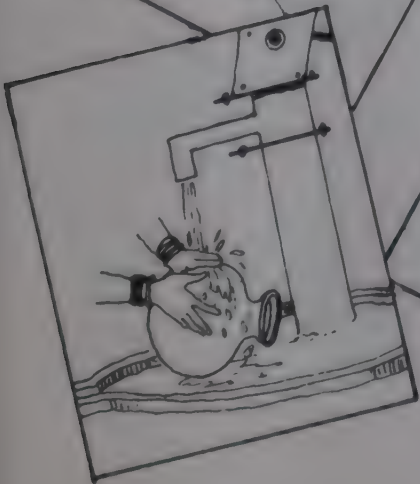
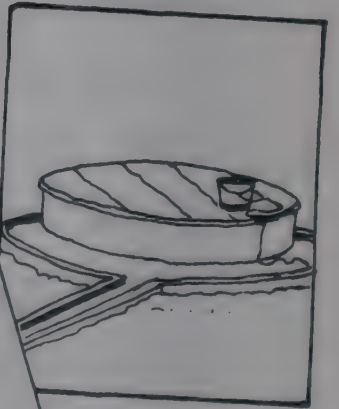
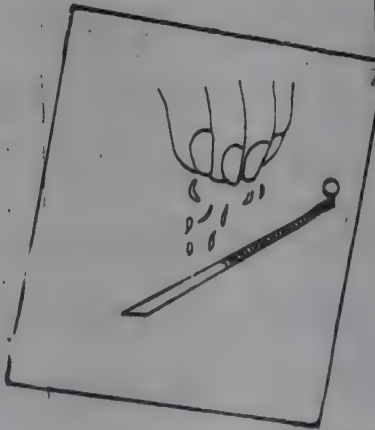
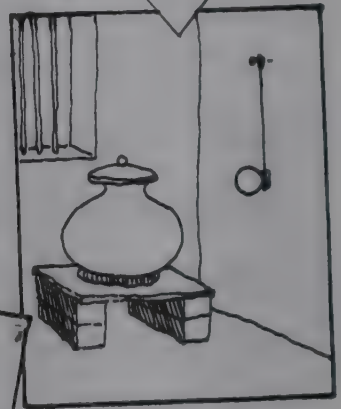
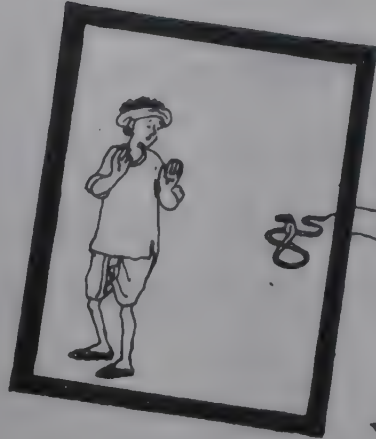
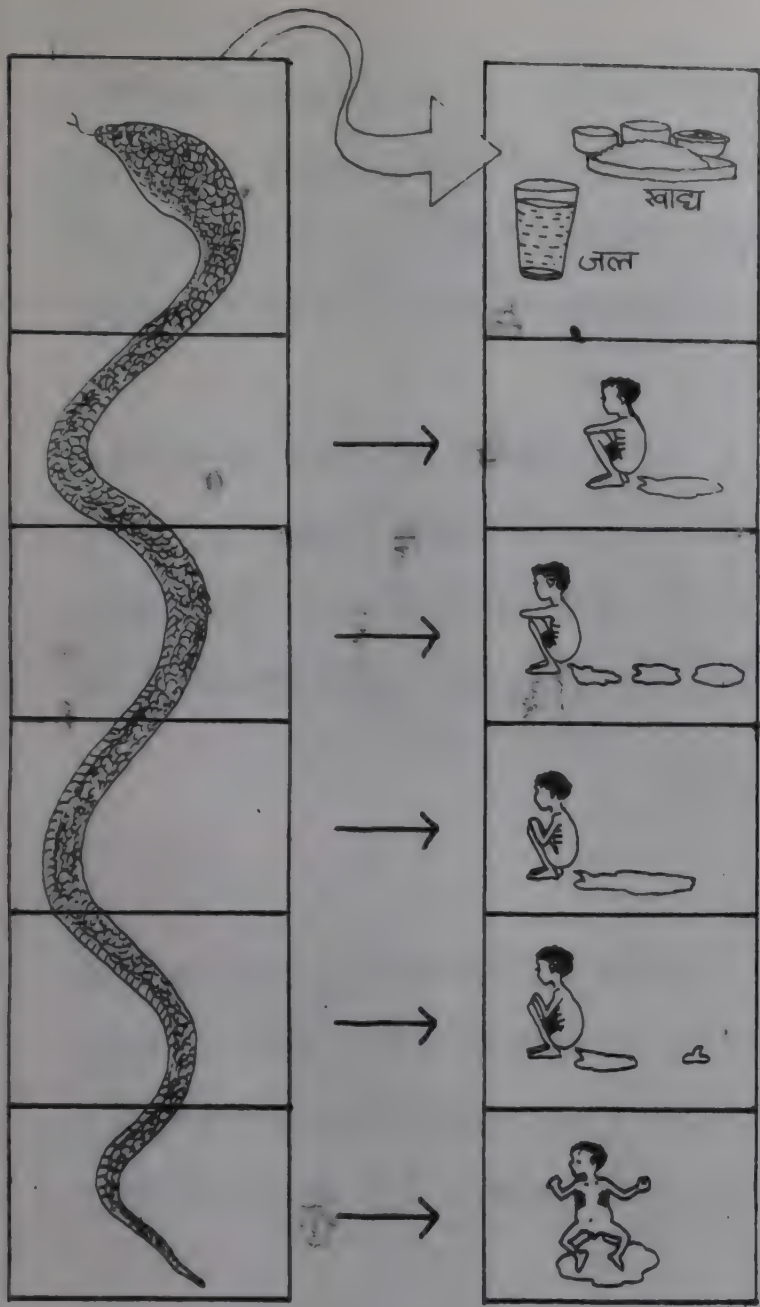
१. मछली खेल -तीन जोड़े मछली के आकार (मत्स्याकार) के कटे कार्ड तीन भिन्न-भिन्न रंगो में रहता है । जिसमें गुलाबी रंग विभिन्न प्रकार के दस्त रोग का द्योतक, नीला रंग विभिन्न माध्यम जिससे दस्त फैलता है, उसका द्योतक तथा पीला रंग रोग से बचाव के उपायों का द्योतक होता है ।

प्रक्रिया - एक छोटी सी छड़ी के एक छोर पर दो फुट लम्बे धागे की सहायता से एक चुम्बक बांध दिया जाए, जो कि मछली फँसाने वाली बंशी की तरह होगा । कार्ड़ द्वारा बनी मछलियां एक टोकरी या किसी वर्तन में रखी जाती है । प्रशिक्षणार्थियों को उस छड़ी की सहायता से उन मछलियों वाले वर्तन से एक-एक मछली निकाल कर, उन पर बने चित्रों को समझाने को कहा जाता है । फिर जो व्यक्ति मछली निकालते है उसे चित्र के दूसरे रूख को समझाना है कि उसने उस चित्र से क्या समझा ।

२. साँप खेल

कागज के एक तरफ एक बड़ा साँप का चित्र बनाकर उसे टुकड़ों में काट देते हैं । कागज के दूसरी तरफ दस्त के कीटाणुओं के वाहक का चित्र बना रहता है । एक ही रंग के कार्ड़ के कुछ और जोड़े लिए जाएँ जिन पर चित्र बना हो "व्यक्ति साँप से बच रहा है" तथा दूसरी तरफ उन अच्छी आदतों एवं उपायों के चित्र बने हों जिससे दस्त की रोकथाम हो सकती है ।

प्रक्रिया - कार्ड का पहला सेट प्रतिभागियों में वितरित किया जाता है । जब सब एक जगह जुट जाएँ तो उन्हें अपने कार्ड के दूसरे तरफ बनी तस्वीर को देखकर उसके विषय में बताना होता है ।

पुनः कार्ड का दूसरा सेट प्रतिभागियों के बीच वितरित किया जाता है । प्रतिभागियों से चित्रानुसार दस्त के रोकथाम की विधि तथा उपायों को बारी-बारी से समझाने को कहा जाता है ।

मछली खेल

साँप खेल

३. रेलगाड़ी खेल

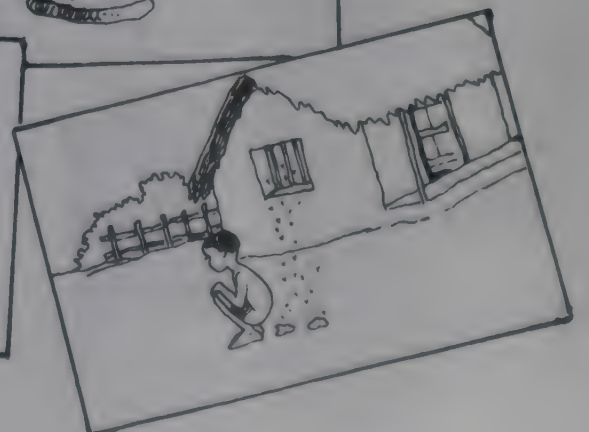
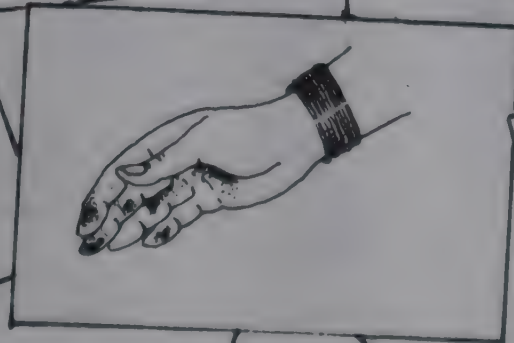
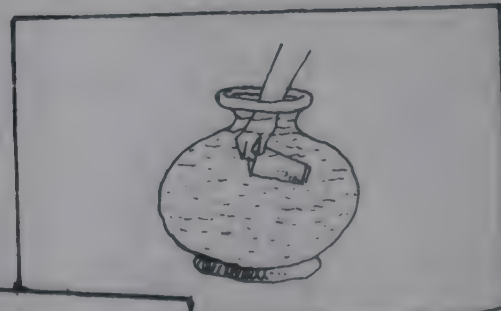
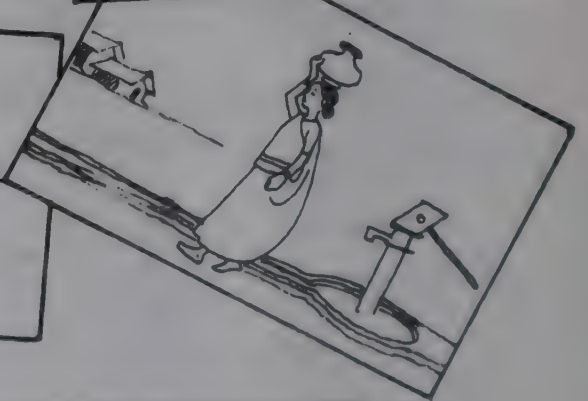
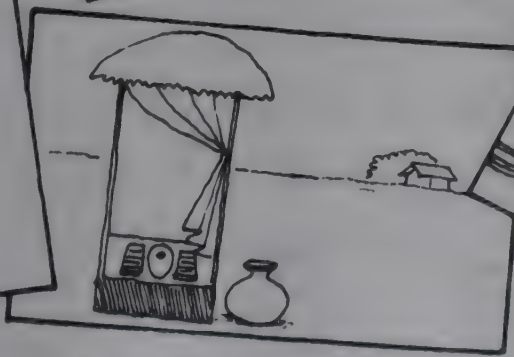
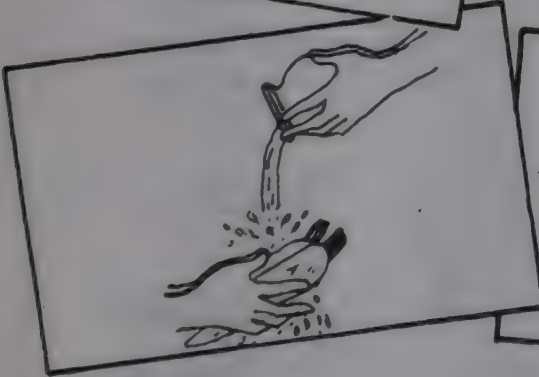
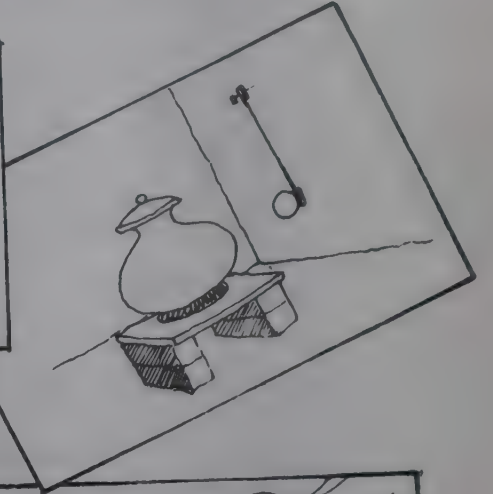
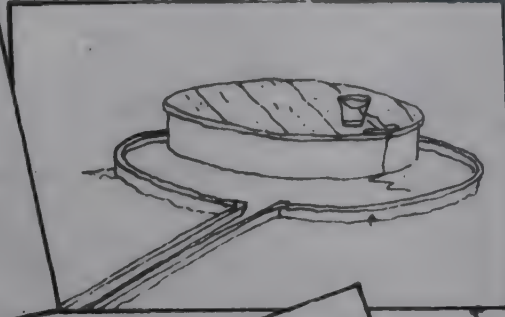
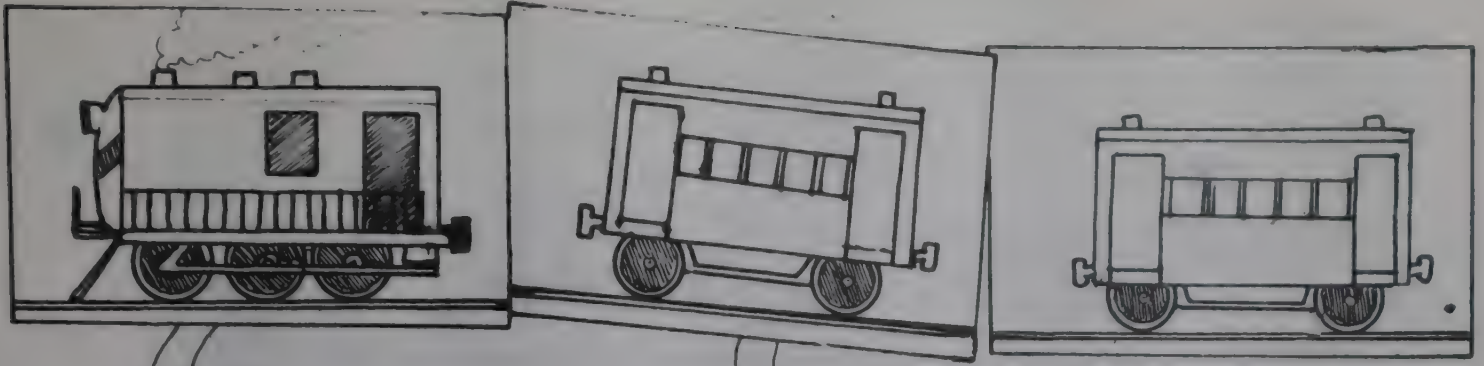
कार्ड़ के सेट बनाए जाएँ । एक कार्ड़ के एक तरफ रेलगाड़ी के इंजन का चित्र बना हो तथा उसके दूसरे पृष्ठ भाग पर एक तन्दुरुस्त बच्चे का चित्र हो । दूसरे अन्य कार्ड के एक तरफ रेलगाड़ी के डिब्बों का चित्र हो , तथा दूसरी तरफ अच्छी आदतों तथा स्वच्छता के चित्र साथ-साथ कुछ बुरी आदतों तथा अस्वच्छता सम्बन्धी चित्र होना चाहिए ।

प्रक्रिया - कार्ड का वितरण किया जाता है । जिस व्यक्ति को इंजन वाला कार्ड़ मिलेगा, खेल उसी के द्वारा शुरु किया जाएगा । उसी व्यक्ति विशेष को अपने अनुसार डिब्बों का चुनाव करना चाहिए जो कि उसे स्वस्थ्य रखेगा । फिर अन्य व्यक्ति अपने कार्ड़ दिखाएंगे और यंह बताएंगे कि वे इंजन में जुड़ने लायक हैं या नहीं ।

४. चेस बोर्ड खेल

ड्राइंग कागज पर एक बड़ा वर्ग खिंचते हैं । उसके उपरान्त उसे १६ छोटे वर्गों में विभक्त करते हैं । इनमें से चार वर्गाकार कागज पर दस्त से पीड़ित रोगी का चित्र तथा अन्य वर्गाकार कागज पर दूषित भोजन एवं दूषित जल के चित्र बने होते हैं। कागज के कुछ अन्य वर्गाकार टुकडों पर अच्छे स्वास्थ्य हेतु शुद्ध जल तथा स्वच्छता के चित्र बने होते हैं ।

प्रक्रिया - कागज पर बने बड़े वर्ग को समूह के बीच रखा जाता है । प्रतिभागियों से कहा जाता है कि वे उस पर बने चित्र को देखें तथा समझ कर उनके विषय में अपना विचार व्यक्त करें, जो उन्होंने उन चित्रों को देख कर समझा है । उसके उपरान्त अन्य कार्ड़ समूह के सदस्यों में वितरित किए जाते हैं तथा सदस्यों को दिए कार्ड़ से, बड़े वर्ग की समस्याओं से मेल करना होता है । इसका परिणाम यह होता है कि जब व्यक्तिगत स्वास्थ्य एवं सफाई के सिद्धान्त का पालन किया जाता है तो लोग कभी भी दस्त से पीड़ित न होकर स्वस्थ्य रहते हैं ।

रेलगाड़ी खेल

चेस बोर्ड खेल

ग्राम सम्पर्क अभियान

● **उद्देश्य -**

* ग्राम सम्पर्क अभियान क्या, क्यों और कैसे उसके बारे में बतलाना ।
* ग्राम सम्पर्क अभियान की तैयारी के बारे में जानकारी ।
* ग्राम सम्पर्क अभियान के कार्यक्रम एवं प्रदर्शन की जानकारी ।
* ग्राम सम्पर्क अभियान के बारे में मतैक्य ।

माध्यम -

* वीडियो चलचित्र एवं सामूहिक चर्चा द्वारा ।

सामग्री - पोस्टर कागज, स्केच कलम, कठ पेन्सिल, कैंची

प्रक्रिया -

* सर्वप्रथम चलचित्र प्रदर्शन किया जाता है और उसके बाद चर्चा की जाती है
* फिर प्रशिक्षक आवश्यकतानुसार ग्राम सम्पर्क अभियान के महत्वपूर्ण बातों को समझाते हैं ।
* इसके बाद सभी सदस्य दस्त रोग से सम्बन्धित बातों को ग्राम स्तर तक पहुँचाने के लिए कागज द्वारा सामग्री जैसे झंडा, बैनर आदि तैयार करते हैं तथा उसे दूसरे दिन प्रस्तुत करते हैं ।

❖ **सीखने योग्य बिन्दु -**

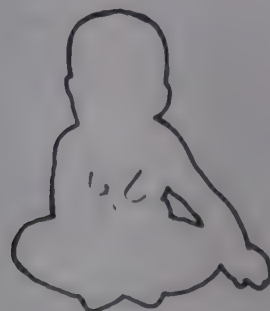
* ग्राम सम्पर्क अभियान के द्वारा ग्रामीणों के बीच चेतना एवं जागरूकता पैदा करने का कार्य किया जाता है । इस अभियान के द्वारा कम समय में ज्यादा से ज्यादा ग्रामीणों से सम्पर्क किया जाता है । ग्राम सम्पर्क अभियान के अन्तर्गत लोगों का एक दल होता है जिसे ग्राम सम्पर्क दल कहा जाता है जो पैदल चलकर सम्पर्क स्थापित करता है अतः इसे पदयात्रा कहते है । ग्राम सम्पर्क अभियान द्वारा सीधा सम्पर्क दल के समूह एवं ग्रामीणों केबीच होता है । यह एक बहुत ही प्रभावकारी अभियान है जिसके द्वारा सी.डी.डी. वाट्सन केउद्देश्यों की जानकारी गाँव के लोगों तक पहुँचता है । ग्राम सम्पर्क दल के सदस्यों द्वारा अभियान के दौरान शुद्ध जल, स्वच्छता एवं दस्त रोग सम्बन्धित जानकारी भी हासिल की जाती है ।

* ग्राम सम्पर्क दल की स्थापना हेतु चार सदस्यों का चयन किया जाता है जिस में दो पुरुष एवं दो महिलाएँ होती हैं । एक सही ग्राम सम्पर्क दल में गतिशीलता एवं उत्साहबर्द्धक होना आवश्यक होता है जो -
  - पैदल एक गाँव से दूसरे गाँव तक लम्बी दूरी तय करते हैं ।
  - ग्रामीणों के साथ दो तरफा सम्पर्क स्थापित करते हैं ।
  - दस्त रोग के रोकथाम, स्वच्छ पेय जल, सफाई एवं पर्यावरणीय स्वच्छता की सूचना देते हैं ।

इन सब कार्य हेतु पर्याप्त ज्ञान एवं पर्याप्त संचार सुविधाएँ का तौर तरीका जानना आवश्यक है । यह दल जिला प्रशिक्षक दल द्वारा प्रशिक्षित रहते हैं ताकि वे अपने ढ़ंग से अपना मार्ग तय कर सकें जो ग्राम सम्पर्क अभियान के अन्तर्गत आते हैं । हरेक ग्राम सम्पर्क दल के सदस्यों के पास एक-एक झोला होता है जो गाँव भ्रमण के समय प्रशिक्षण सामग्री रखने हेतु व्यवहार किया जाता है ।

* दस्त रोग के रोकथाम के लिए लोगों को प्रेरित करना इस कार्यक्रम का मूल उद्देश्य है ।

निम्नलिखित कार्यक्रम ग्राम सम्पर्क अभियान के दौरान किया जाता है -

- प्रभात फेरी ।
- दीवाल पर नारा लिख कर तथा पदयात्रा के समय नारा लगाकर ।
- सामूहिक बैठक कर सम्पर्क स्थापन ।
- पोस्टर साट कर ।
- कठ पुतली नाच प्रदर्शन ।
- घर-घर घूम कर ।
- रात्रि में सांस्कृतिक कार्यक्रम जैसे गीत, नाटक द्वारा ।
- ग्राम मुखिया/सरपंच/शिक्षक/क्षेत्रीय कार्यकर्ता से सम्पर्क करना ।
- शुद्ध जल स्रोत, स्वच्छता के साधन एवं दस्त रोग सम्बन्धित बीमारियों की जानकारी इकट्ठा करना ।
- चार्ट दिखाकर ।

ग्राम सम्पर्क अभियान का अवधि सामान्यत: गाँव की जनसंख्या पर निर्भर करती है । यदि गाँव की जनसंख्या पांच सौ से एक हजार के बीच हो तो उपर लिखे कार्यक्रम एक या दो दिन के अन्दर किया जा सकता है लेकिन यदि जनसंख्या एक हजार से उपर हो तो वहाँ तीन से चार दिनों में किया जा सकता है । इस अभियान के दौरान ग्राम वाट्सन कमेटी की भी गठन की जा सकती है ।

* ग्राम सम्पर्क अभियान एक वर्ष में दो बार ठीक दस्त रोग के मौसम शुरू होने के पहले किया जा सकता है । जैसे माह अप्रील, मई में और माह अक्टूबर, नवम्बर में ।
* ग्राम सम्पर्क अभियान के दौरान प्राप्त सूचनाएँ विभिन्न नए-नए कार्यक्रम बनाने तथा उनका लागू करने वक्त काम में लाया जाता है -
  - पेय जल हेतु स्थान का चयन, चापाकल लगाना एवं देखभाल ।
  - स्वच्छता की सुविधाएँ की जानकारी ।
  - दस्त रोग नियन्त्रण हेतु जीवन रक्षक का घोल का उपलब्ध होना ।

सम्पर्क स्थापन

● उद्देश्य -

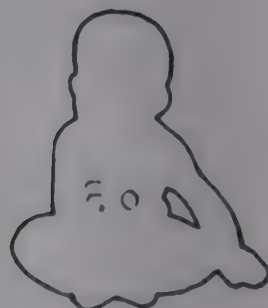
* प्रतिभागियों को एक तरफा एवं दो तरफा सम्पर्क स्थापन के बारे में अनुभव कराना ।
* सम्पर्क स्थापन के व्यवधानों के बारे में अनुभव प्राप्त कराना ।
* प्रतिभागियों को पूर्व गठित अभ्यास के बारें में सीखने एवं करने के बारे में बताना ।
* प्रतिभागियों को सम्पर्क स्थापन एवं महत्व को समझाना ।

माध्यम - पूर्व गठित अभ्यास (श्यामं पट खेल)

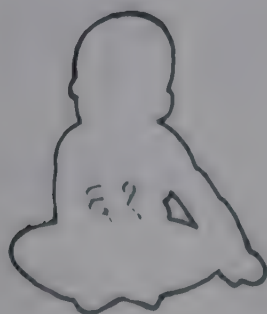
सामग्री -

* श्याम पट
* एक ही आकार एवं प्रकार के आठ से दस वस्तु जैसे दो कलम, दो फूल, दो गिलास, आदि ।

प्रक्रिया -

* प्रशिक्षक समूह से दो सदस्यों (क और ख) को बुलाते हैं तथा श्याम पटके दोनो तरफ एक-एक को बैठ जाने को कहते हैं ।
* प्रशिक्षक सभी सामग्रियों को पट के किसी भी एक तरफ अपनी मरजी से सजा कर रखते हैं ।
* इसके बाद उन्ही सामग्रियों का दूसरा सेट लेकर बिना सजाए पट के दूसरे तरफ रख दिया जाता है ।
* प्रशिक्षक पहले प्रतिभागी "क" जो सजाए हुए सामग्री के तरफ बैठा रहता है उसे कहते हैं कि जिस तरह से यह सामग्री सजाया हुआ है ठीक उसी तरह तुम्हे बोलना है ताकि दूसरे तरफ बैठा प्रतिभागी "ख" सुनकर सामग्री हूबहू सजाए । पर बोलने के क्रम में कोई भी प्रश्न तथा स्पष्टीकरण नही किया जा सकता है ।
* प्रतिभागी "ख" द्वारा सामग्री सजा लेने के बाद उस पर चर्चा की जाती है ।

* पुनः द्वितीय चक्र में प्रतिभागी "ख" के द्वारा अपनी मरजी से सामग्री सजाकर बोलना पड़ता है ताकि दूसरे तरफ बैठा प्रतिभागी "क" सुनकर सामग्री हूबहू सजा ले। इस क्रम में भी "क" और "ख" कोई भी सवाल या स्पष्टीकरण नही कर सकते हैं ।
* प्रतिभागी "क" द्वारा सामग्री सजा लेने के बाद उस पर पुनः चर्चा की जाती है ।
* इसके बाद तृतीय चक्र में दोनो प्रतिभागियों को पूर्ण स्वेच्छानुसार एवं स्पष्टीकरण के साथ-साथ बात चीत करते हुए सामग्री सजाने हेतु कहा जाता है ।
* फिर परिणाम के अनुसार चर्चा की जाती है ।

❖ **सीखने योग्य बिन्दु -**

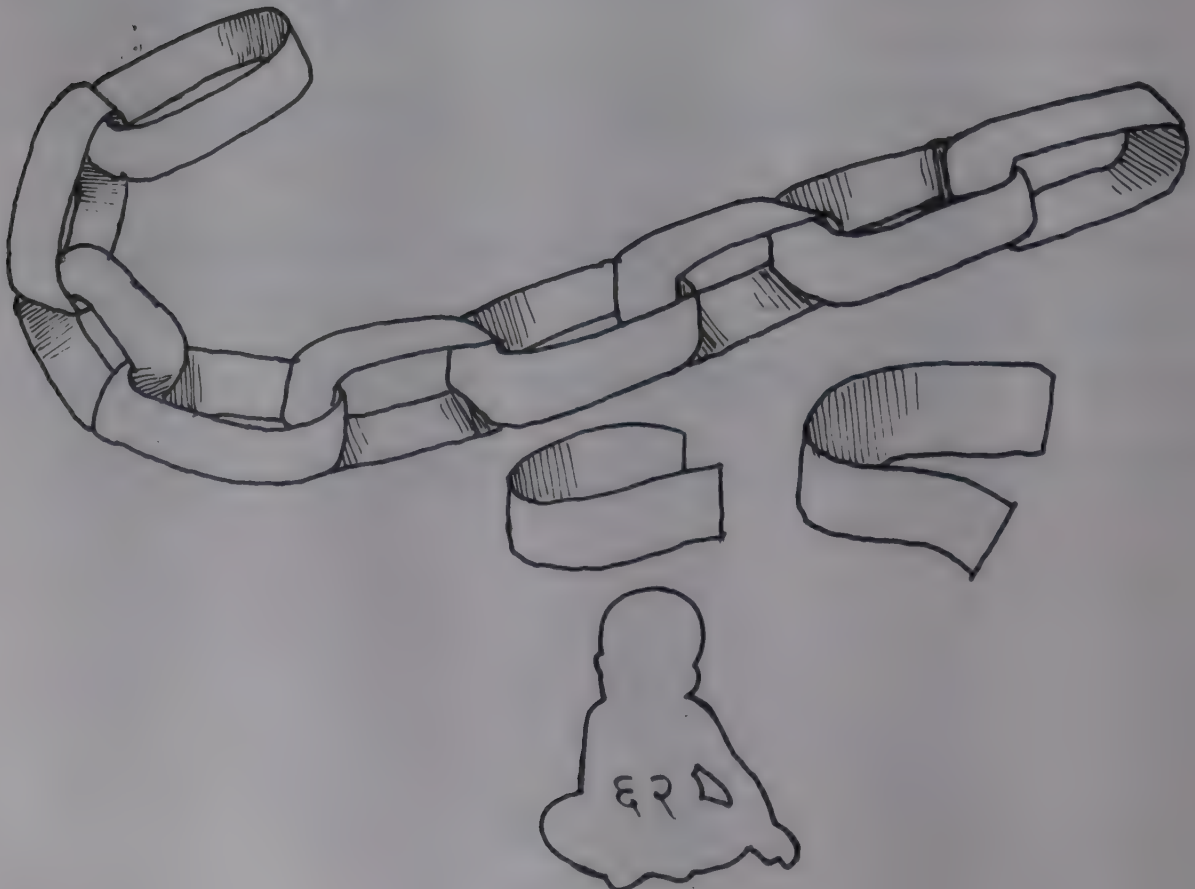
* प्रथम चक्र एवं द्वितीय चक्र में सम्पर्क स्थापन में बाधा पड़ जाती है क्योंकि दोनो सदस्य स्वेच्छा पूर्वक अपना विचार नही दे पाते हैं इसलिए सामग्री हूबहू सजा नही पाते ।
* एक तरफा सम्पर्क स्थापन में दोनो सहभागी अपने आप को बाध्य महसूस करते हैं क्योंकि वे अपना समझ कर काम नहीं कर पाते, उनको लगता है जैसे दूसरे के द्वारा किया हुआ काम थोपा गया है।
* दो तरफा सम्पर्क में दोनो प्रतिभागी अपने आप को पूर्ण स्वाधीन समझकर एवं स्वेच्छापूर्ण सहज ढंग से काम करते हैं क्योंकि बोलनेवाला प्रतिभागी का विषय वस्तु के उपर पूरी जानकारी रहती है और अपने से किया हुआ कार्य को टीक ढंग से पेश करता है तथा दूसरा प्रतिभागी भी अपने आप को दूसरे के प्रति हवाला एवं आज्ञाकारी न समझ कर बिना दुविधा का स्पष्टीकरण के साथ अपना कार्य सरल तरीके से कर लेता है ।
* दो तरफा सम्पर्क में दोनो प्रतिभागी अपने आप में समानता एवं सहभागिता महसूस करते हैं ।
* इसलिए दो तरफा सम्पर्क स्थापन, एक तरफा सम्पर्क स्थापन से बेहतर एवं प्रभावशाली है ।
* सी.डी.डी. वाट्सन रणनीति के सफलता हेतु दो तरफा सम्पर्क स्थापन की सख्त ज़रूरत है ।

सामुदायिक सहभागिता

- **उद्देश्य -**
  - सी.डी.डी. वाट्सन रणनीति की सफलता के लिए सामुदायिक सहभागिता का महत्व प्रतिभागियों को महसूस करवाना ।
  - सभी की भागीदारी एवं कला-कौशल के बारे में प्रतिभागियों को सीखने में मदद करना ।

माध्यम - पूर्वगठित अभ्यास द्वारा

१. सिकड़ी बनाना

सामग्री - अखबार, गोन्द, कैंची, हाथ और आँख बाँधने हेतु लम्बा कपड़ा ।

- **प्रक्रिया -**
  - बड़े समूह को चार या पाँच उप-समूहो में बाँटा जाता है ताकि सभी उप-समूह में कम से कम चार प्रतिभागी रहें ।
  - प्रत्येक उप-समूह में से एक सदस्य की आँख तथा दूसरे सदस्य का हाथ (पीछे कर के)कपड़े से बांध दिया जाता है ।
  - प्रत्येक उप-समूह को सामग्री जैसे एक कैंची, एक डिब्बा गोन्द तथा कुछ अखबार दिया जाता है ।
  - प्रशिक्षक सिकड़ी बनाने का तरीका एवं नमूना दिखाकर ४० फीट लम्बी सिकड़ी पंद्रह मिनट में बनाने को कहते हैं ।
  - सिकड़ी बनने के बाद खेल का विश्लेषण किया जाता है ।

❖ **सीखने योग्य बिन्दु -**

* समुदाय में भाँति-भाँति के लोग होते हैं, कोई शारीरिक रूप से तो कोई मानसिक रूप से । जिनके सोच-विचार में, दृष्टिकोण में, सभ्यता एवं संस्कृति में, आर्थिक स्थिति में आदि फर्क होता है, परन्तु दस्त रोग के नियन्त्रण एवं रोकथाम हेतु हर प्रकार के लोगों की सहभागिता की जरूरत है । लोग अपने सामर्थ्य भर अपना योगदान कर सकते हैं ।

२. घिरनी का खेल

मामग्री -

* एक बोबीन (सिलाई मशीन का), कार्ड बोर्ड से बनाया गया मनुष्य रूपी एक खिलौना, रस्सी, दो प्लास्टिक थैला, तीन विभिन्न रंगों का कार्ड (लाल, काला एवं हरा), स्केच पेन, गोन्द एवं रद्दी कागज ।

प्रस्तुति -

* लाल रंग के पोस्टकार्ड साईज कार्ड में निम्नलिखित चित्र रहते हैं -
  - सन्तुलित भोजन
  - चिकित्सालय
  - चिकित्सक
  - स्वास्थ्य कर्मी
  - नर्स
  - दवाईयां एवं सूई
* काला रंग के पोस्टकार्ड़ साईज कार्ड में निम्नलिखित चित्र रहते हैं -
  - घर का न होना
  - जमीन का न होना
  - खाद्य पदार्थ न होना -कुपोषण
  - शुद्ध पेय जल न होना
  - बेरोजगारी
  - बड़ा परिवार

- बीमारी पर ज्यादा खर्च होना
- गरीबी
- अशिक्षा
- अन्ध विश्वास
- अशुद्ध भोजन
- अपने स्वास्थ्य को दर्जा न देना
- स्वास्थ्य सुविधाएँ लोगों तक न पहुँचना

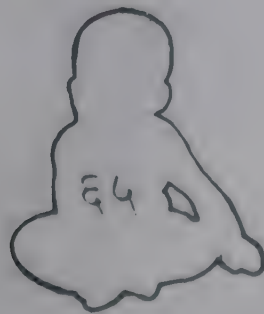
* हरा रंग के पोस्टकार्ड़ साईज कार्ड़ में निम्नलिखित चित्र रहते हैं -
  - जन साधारण के स्तर पर प्रशिक्षण
  - जागरूकता पैदा करना
  - एकता एवं सामूहिक प्रयास
  - लोगों द्वारा अपना अधिकार दावा करना
  - लोगों के बीच नेतृत्व की क्षमता लाना
  - सामुदायिक सहभागिता
  - स्थानीय संसाधनों का सही व्यवहार
  - सरकारी संसाधनों को व्यवहार में लाना
  - संसाधनों का समान बंटवारा
  - छोटा परिवार
  - चापाकल का व्यवहार

उपर्युक्त सभी कार्डों के पीछे छोटे-छोटे पत्थर के टुकडे को गोंद एवं कपड़े के सहारे चिपका दिया जाता है ।

निम्नलिखित खेलो को ध्यान में रखते हुए विभिन्न कार्डो पर विभिन्न वजन के पथर के टुकड़ों को चिपकाया जाता है ।

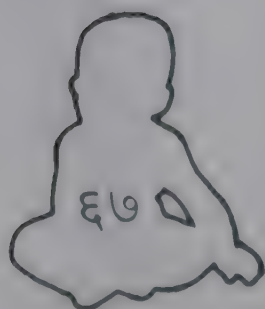
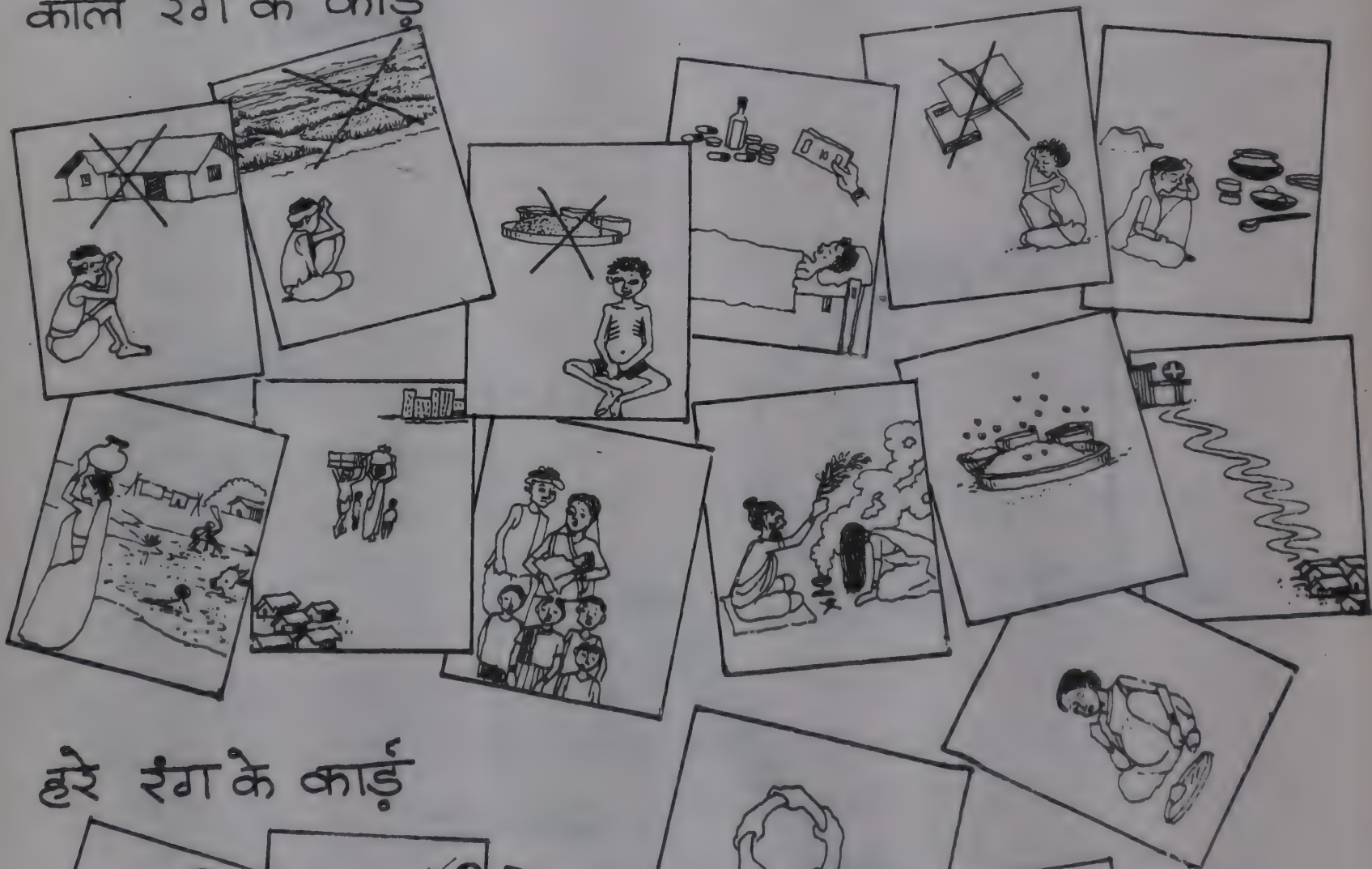
प्रक्रिया -

* घिरनी को लटकाने के लिए निम्न दर्शित चित्र के अनुसार एक स्टैन्ड बनाते है अथवा रस्सी को दीवाल के दोनो तरफ कांटी या किसी चीज से बांध कर सीधा तान दिया जाता है । घिरनी को बांधे हुए रस्सी के बीच में लटका दिया जाता है ।

* प्रथम रस्सी के समानान्तर एक और रस्सी बांधते हैं जिसकी ऊंचाई जमीन से डेढ़ फुट होती है जो गरीबी रेखा की सीमा होती है ।
* घिरनी के उपर से एक रस्सी लटकायी जाती है तथा उस रस्सी की एक छोर पर मनुष्य रूपी खिलौना को बांध देते हैं । वह खिलौना जमीन की सतह से सटा रहता है जो एक गरीब दस्त लगे रोगी का परिचय देता है तथा साथ-साथ एक प्लास्टिक थैला "अ" भी बांध दिया जाता है ।
* रस्सी के दूसरे छोर पर एक अन्य प्लास्टिक का थैला "ब" बांध दिया जाता है ।
* प्रशिक्षक लाल रंग के सभी कार्ड को प्रतिभागियों के बीच वितरित कर देते हैं एवं सभी प्रतिभागी अपने-अपने कार्ड पर बने चित्र को देख कर एवं समझकर बारी-बारी से पूरे दल के समक्ष वर्णन करते हैं तथा प्लास्टिक थैला "ब" में डालते हैं ।
* इस प्रकार सभी लाल रंग के कार्ड प्लास्टिक थैला "ब" में डालने से खिलौना जमीन की सतह पर खडा हो जाता है । इससे यह जाहिर होता है की गरीब रोगी अभी दस्त रोग से मुक्त है ।
* इसके बाद प्रशिक्षक काले रंग के सभी कार्ड प्रतिभागियों के बीच वितरित करते हैं, और प्रतिभागियों को कार्ड के जरिए रोगी के घर गाँव की आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक, बौद्धिक स्थिति के बारे में वर्णन करना पड़ता है तथा प्लास्टिक थैला "अ" में डालते हैं ।
* ऐसी प्रक्रिया से खिलौना के उपर काफी बोझ पड़ता है अतः, खिलौना पुनः जमीन की सतह से सट जाता है ।
* तब प्रशिक्षक प्रश्न पूछते हैं कि इस रोगी को स्वस्थ्य होने के लिए क्या विकल्प हो सकता है ।
* प्रशिक्षक उपर पूछे गये प्रश्न का जवाब विभिन्न प्रकार से प्राप्त करने के लिए पूरे समूह को छोटे-छोटे उप-समूहों में बाँट देते हैं तथा चर्चा हेतु तीस मिनट का समय उन्हें दिया जाता है ।
* इसके बाद सभी उप-समूहों के विचार आने पर तर्क वितर्क किया जाता है ।

* इसके बाद प्रशिक्षक हरे रंग के कार्ड को प्रतिभागियों के बीच वितरित करते हैं
* पूर्व तरीके से पुनः रोगी को जमीन की सतह से उपर उठाने के लिए प्रतिभागी अपने-अपने कार्ड का वर्णन करते हुए प्लास्टिक थैला "ब" में डालते हैं । जैसे-जैसे हरे रंग का एक-एक कार्ड थैला "ब" में प्रतिभागियों द्वारा डाला जाता है, प्रशिक्षक काले रंग का कार्ड थैला "अ" से एक-एक कर निकालते जाते है ।
* इस प्रक्रिया के दौरान खिलौना धीरे-धीरे गरीबी की रेखा से ऊपर उठ जाता है जो कि एक स्वस्थ्य व्यक्ति का परिचय देता है ।
* इसके बाद प्रशिक्षक घिरनी के उपर से रस्सी को हटा देते हैं तो यह देखा जाता है कि पूर्व वर्णित सभी कार्ड रहते हुए भी खिलौना जमीन की सतह पर पड़ा रहता है । तब प्रशिक्षक घिरनी की भूमिका के बारे में सवाल पूछते हैं ।

❖ **सीखने योग्य बिन्दु -**

* वर्तमान समाज में दस्त रोग लगने पर एवं रोगी की हालत गम्भीर होने पर ही उसकी देखभाल करते हैं ।
* परन्तु रोग न होने के लिए कोई भी कदम न उठाने से रूगनता दर एवं मृत्यु दर बढ़ती ही जाती है ।
* जब तक जन साधारणों के आर्थिक, राजनैतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक एवं बौद्धिक स्थिति में परिवर्तन नहीं आएगा, जन साधारण ऐसे ही गरीबी की रेखा के नीचे भारी बोझ के साथ पड़े रहेंगे, तब तक सी.डी.डी. बाद्सन रणनीति का लक्ष्य पूरा नही हो सकता है ।
* अतः जन साधारणों के बीच प्रशिक्षण के जरिए सामाजिक चेतना एवं जागरूकता पैदा करना चाहिए, ताकि लोग अपना अधिकार समझ सकें एवं दावा कर सकें । उनके प्रति जो अन्याय हो रहा है उसके विरूद्ध वे लड़ सकें ।
* रोग का प्रतिकार, रोग के इलाज से कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण है । (इलाज से सावधानी भली ।)

घिरनी का खेल

लाल रंग के कार्ड
काले रंग के कार्ड
हरे रंग के कार्ड

* ग्रामीणों को स्वास्थ्य एवं सफाई के लिए स्वयं जिम्मेदारी उठानी होगी क्योंकि बाहरी कोई भी व्यक्ति उनके जिम्मेदारी को उठा नहीं सकते हैं ।
* यदि लोग अपने न्याय के लिए लड़ते हैं, तथा स्वयं नेतृत्व लेते हैं तभी दस्त रोग के रूगनता दर एवं मृत्युदर में घटाव हो सकता है ।
* समूह में एक के स्वास्थ्य के लिए सभी का उत्तरदायित्व है एवं समूह के स्वास्थ्य के लिए हरेक का उत्तरदायित्व है । अतः सामूहिक प्रयास गुरुत्व पूर्ण है न कि व्यक्तिगत् प्रयास ।
* इन सभी कार्यों के लिए स्वयं की प्रतिबद्धता, प्रभावशाली सामूहिक सम्पर्क, मूल्यबोध का होना अत्यन्त आवश्यक है ।

३. मानव सिकड़ी खेल द्वारा

सामग्री - १६ कार्ड (६ ईंच x ६ ईंच), आलपिन, प्लास्टिक रस्सी, (लगभग १०० मीटर)

प्रस्तुति -

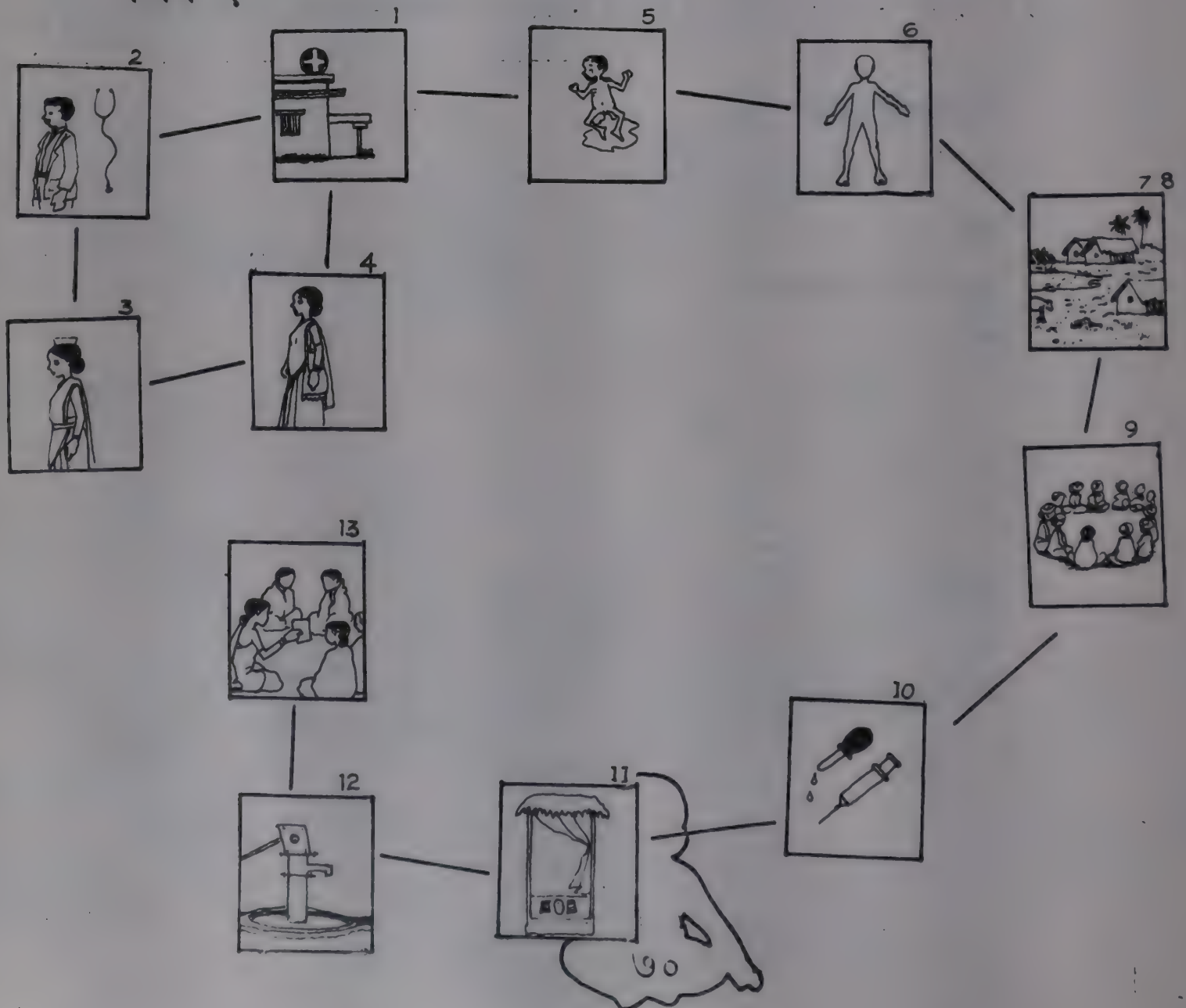
* १६ कार्ड (६ ईंच x ६ ईंच) जिन पर निम्नलिखित चित्र बनाया जाता है -
  - चिकित्सालय ।
  - चिकित्सक ।
  - नर्स ।
  - स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता ।
  - दस्त रोग ।
  - मानव शरीर ।
  - कीटाणु ।
  - गन्दगी ।
  - समुदाय ।
  - टीका करण ।
  - स्वच्छता एवं सफाई ।

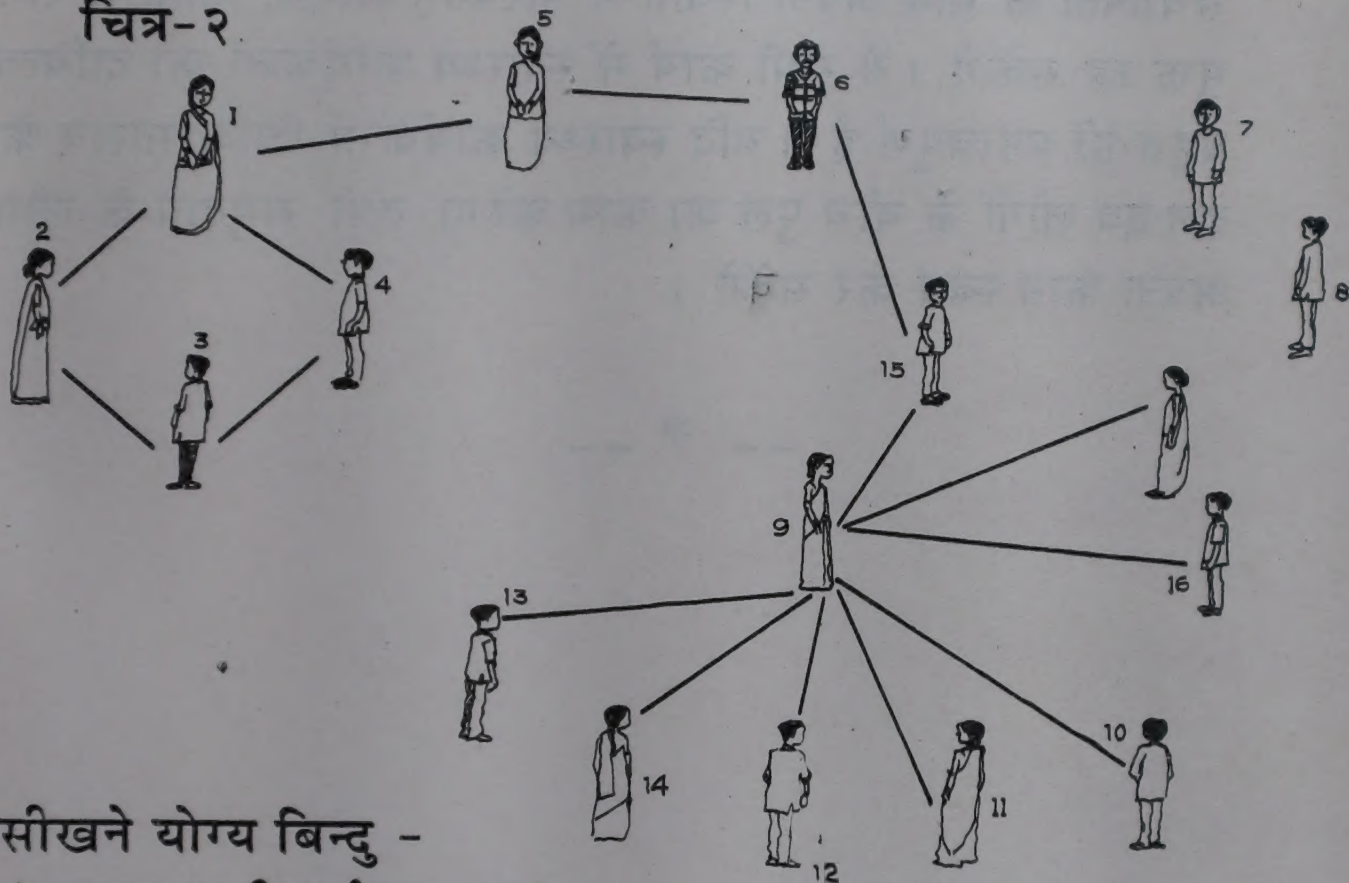
- स्वच्छ पेय जल (एक चापाकल का चित्र ।) ।
- जन साधारण हेतु प्रशिक्षण ।
- स्वास्थ्य शिक्षा एवं सूचना ।
- स्वास्थ्य अवस्था (शुद्ध पेय जल, नाखून काटना, ढंका हुआ भोजन, साफ-सुथरा हाथ ।) ।
- रोजगार, घर का होना, जमीन का होना ।

■ **प्रक्रिया -**

* प्रशिक्षक सभी कार्ड प्रतिभागियों के बीच वितरित करते हैं और कहते हैं कि आप सभी अपना स्थान या तो पंक्ति में, या उप-समूह में या अन्य किसी भी तरह से ले सकते हैं ।
* एक-दूसरे से संपर्क स्थापित करने में आवश्यकता अनुसार प्रशिक्षक मदद करते हैं ।
* फलस्वरूप निम्न दर्शित ढंग से सभी प्रतिभागी अपना स्थान ग्रहण करते हैं ।

सिकड़ी का खेल

चित्र-१

* इसके बाद प्रशिक्षक कुछ प्रश्न के जरिये समाज की वर्तमान स्थिति के उपर प्रकाश डालते हैं ।
* समाज की वर्तमान स्थिति में सुधार हेतु प्रश्न के जरिये सभी गंदी आदतें एवं अवस्था को हटाकर अच्छी आदतें एवं अवस्था को लाते हैं ।
* फलस्वरूप निम्नदर्शित ढंग से सभी प्रतिभागी खड़े होते हैं ।

चित्र-२

❖ सीखने योग्य बिन्दु -

* **समाज की वर्तमान दशा**
  - गाँव के लोग गंदे परिवेश में रहते हैं । स्वच्छता पर ध्यान नही देते हैं । अपने बुरे आदत एवं लापरवाही की वजह से रोग से ग्रसित होते हैं और जब गम्भीर अवस्था होती है तब चिकित्सक की सहायता लेते हैं । यही प्रक्रिया पूरे समुदाय में जारी रहती है ।
  - ग्रामीणों की हालत सुधारने हेतु सरकार कई योजनाएं अपनायी है पर लोगों में सचेतनता के अभाव के कारण सभी योजनाएं अभी तक विफल रही हैं ।

* **समाज की वर्तमान स्थिति में सुधारने के लिए प्रयास**
  - प्रशिक्षण के जरिये समुदाय में मजबूती लानी है, ताकि समुदाय के लोग अपने कमी को महसूस कर सकें तथा अपने हक के लिए लड़ सकें । अपने आप नेतृत्व सम्भाल कर आत्मनिर्भर बनेंगे । सभी स्थानीय संसाधनों एवं सरकारी संसाधनों का इस्तेमाल करेंगे । सचेतनता के साथ अपनी स्थिति में परिवर्तन लाएंगे, ताकि वे रोग मुक्त रह सकेंगे । ये सभी कार्य में स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता का दायित्व बहुत ही महत्वपूर्ण है । यदि स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता चिकित्सालय के दल एवं लोगों के बीच पुल का काम करेगा, तभी समुदाय के लोग अपना काम स्वयं कर सकेंगे ।